El Boxeo Educativo Como Agente Autorregulador Para la Sana Convivencia

Autor:

Kevin Andrés Avila Leyva

Cod: 2021120005

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

2026

El Boxeo Educativo Como Agente Autorregulador Para La Sana Convivencia

Proyecto Curricular Particular para optar por el título de Licenciado en Educación Física

Autor:

Kevin Andrés Avila Leyva

Cod: 2021120005

Tutor:

Mg. Andrés Julián Cardozo Morales

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura En Educación Física

2026

Índice de contenido

Dedicatoria 6

Agradecimientos 7

Introducción 9

1. CARACTERIZACIÓN CONTEXTUAL 10

1.1. Marco Legal 14

1.2. Antecedentes 19

1.3. Macro contexto 24

1.3.1. La formación de sujetos capaces de autorregularse 26

1.3.2. La autorregulación como proceso activo personal 28

1.3.3. El boxeo educativo como herramienta pedagógica para la autorregulación 29

1.3.4. Autorregulación, boxeo educativo y sana convivencia: una relación necesaria en las prácticas corporales 31

1.4. Los deportes de combate también pueden ser utilizados como herramienta pedagógica en el desarrollo de la clase de educación física 32

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA 34

2.1. Enfoque humanístico- Crecer con sentido 34

2.2. Enfoque pedagógico- Aprender a autorregularse 39

2.2. Enfoque disciplinar- Disciplina en movimiento 43

3. DISEÑO CURRICULAR 46

3.1. Justificación 46

3.2. Objetivos 48

3.2.3. Objetivo General 48

3.2.4. Objetivos Específicos 48

3.3. Planeación general 49

3.6. Evaluación 57

3.6.1. Rubrica de evaluación 58

4. EJECUCIÓN PILOTO 61

4.1. Micro contexto 61

4.1.1. Población 61

4.1.2. Aspectos educativos 62

4.1.3. Planta física 63

4.2. Micro diseño 63

4.2.1 Cronograma 63

4.2.2. Plan de sesiones 66

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA 68

5.1. Aprendizajes como docente 69

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas 78

5.3. Incidencias en el diseño 79

5.4. Recomendaciones 82

Anexos: 87

Índice de tablas

Tabla 1 Macro diseño.....49

Tabla 2 Unidad didáctica 1- Conciencia corporal y control básico 50

Tabla 3 Unidad didáctica 2- Control de la fuerza y regulación emocional.....52

Tabla 4 Unidad Didáctica 3- El cuerpo como espacio de autorregulación 54

Tabla 5 Rubrica de evaluación.....58

Tabla 6 Cronograma de clases de grado 6°.....64

Tabla 7 Cronograma de clases grado 11°.....65

Dedicatoria

Dedico este proyecto, en primer lugar, a mi familia por su apoyo, paciencia y palabras de aliento en especial a mi madre que siempre estuvo ahí cuando la necesité. A mis docentes y compañeros quienes me aportaron compañerismo, experiencias y reflexiones significativas para mi crecimiento personal y profesional; también a mi tutor que me guio durante todo el proceso de elaboración de mi proyecto. Asimismo, dedico este trabajo a cada uno de los estudiantes que hicieron parte de toda esta experiencia pedagógica, pues gracias a su participación logré construir y fortalecer este proyecto. Finalmente, a mí mismo por la constancia, el esfuerzo y la disciplina invertidos para culminar este proceso formativo.

Agradecimientos

Agradezco, en primer lugar, a mi familia por su apoyo incondicional, compresión y motivación constante durante todo este proceso académico, en especial a mi madre quien con su esfuerzo, consejos y acompañamiento fue un apoyo bastante importante para culminar esta etapa de mi formación profesional.

Asimismo, expreso mi gratitud a mi tutor de proyecto por su orientación, consejos y corrección permanente en la construcción y desarrollo de mi PCP, aportando de manera significativa a mi crecimiento académico y mi labor docente.

También agradezco a los docentes y compañeros que hicieron parte de este proceso formativo, brindándome la oportunidad de nuevos aprendizajes y experiencias, de igual manera agradezco a la institución educativa, a los estudiantes y a todas las personas que participaron y permitieron el desarrollo de esta experiencia pedagógica.

Por último, agradezco a la vida y a mí mismo por la perseverancia, disciplina y esfuerzos necesarios para superar cada reto y alcanzar este importante logro.

Lista de Siglas

UPN Universidad Pedagógica Nacional

LEF Licenciatura en Educación Física

EF Educación Física

PCP Proyecto Curricular Particular

Introducción

El documento aquí presentado se reconoce como un proyecto curricular particular (en adelante PCP), que da a respuesta a diferentes interrogantes observados alrededor de la clase de educación física desde una perspectiva práctica y pedagógica. Partiendo de como los deportes de combate en concreto el boxeo pueden ser integrados dentro de la clase de educación física y concebir una perspectiva más allá del imaginario social y cultural que lo asocia con la violencia. Así, este proyecto propone resignificar el boxeo como una herramienta pedagógica utilizada para potenciar el desarrollo integral del estudiante, fortaleciendo sus dimensiones sociales, emocionales y físicas, todo en relación con la autorregulación y la sana convivencia.

Con lo ya mencionado, el documento aquí presentado se estructura desde apartados que orientan y sustentan la propuesta curricular antes mencionada, se dará inicio con la caracterización contextual (1) que dará bases para comprender por qué surge este proyecto y el para qué, luego se sustentará desde una perspectiva educativa (2) con los aparatados de fundamentación humanística, pedagógica y disciplinar desde diferentes autores que refuerzan lo que aquí se pretende, luego se presentara el diseño curricular (3) donde se establecen objetivos, planificación y estrategias pedagógicas a aplicar en el desarrollo de las clases; en la ejecución piloto (4) se describe la implementación del proyecto en el contexto real con los estudiantes de grado 6° y grado 11° de la institución educativa Isabel II; Finalmente en el capítulo análisis de la experiencia (5) como su mismo nombre lo indica dará paso a reflexionar sobre los aprendizajes, logros y modificaciones del proyecto tanto en los estudiantes como en el ejercicio docente, consolidando una mirada crítica sobre el boxeo como agente autorregulador para la sana convivencia.

1. Caracterización Contextual

El boxeo surge como propuesta curricular controlada dentro de los espacios de clase de educación física como posibilitador de experiencias y acercamiento a los deportes de combate, a su vez se pretende encaminar el boxeo hacia el control de las emociones frente a la oportunidad de trabajar con la población de preadolescentes y adolescentes que están pasando por cambios físicos, emocionales y sociales, ayudando a contrarrestar los problemas propios de estas edades a partir de la práctica de la actividad física.

De acuerdo con investigaciones realizadas sobre el desarrollo de prácticas de boxeo en instituciones educativas, algunos autores la llamaron "boxeo educativo"; según los autores Ibañez et al. (2023) "El boxeo educativo es una adaptación del boxeo tradicional que se ha introducido en entornos educativos con el propósito de promover el desarrollo integral de los individuos" (p. 179). Con lo que describen los autores podemos observar que esta propuesta dentro del currículo de las instituciones educativas formales de Colombia surge como una proposición relativamente nueva dentro de este campo, pero que tiene como principal objetivo el desarrollo integral del ser humano, en todas sus dimensiones.

Con base en lo anterior, es necesario reconocer que las emociones juegan un papel fundamental en cómo influyen en el desenvolvimiento de una acción motriz y como se puede observar y estudiar en el boxeo educativo, es necesario identificar que fenomenológicamente han sido estudiadas y analizadas desde diversos puntos de vista.

Al respecto, algunos autores establecen que:

> Las emociones son reacciones de nuestro organismo frente a estímulos tales como situaciones, objetos, personas, entre otros. Son respuestas automáticas, espontáneas, abruptas y de corta duración, que se experimentan a través de cambios en nuestro

cuerpo, pensamientos y comportamientos y se comunican a través de expresiones faciales y corporales. (U Chile, 2026).

Con base en la anterior cita encontramos que las emociones surgen de acuerdo a un momento y contexto en específico, pueden variar a lo largo del día y que muchas veces no le es fácil identificar al sujeto por su brevedad y poco pensamiento lógico que es contrarrestado con el sentir, lo que se pretende con esta propuesta curricular es que el estudiante sea capaz de identificar y controlar sus emociones al interior del desarrollo de la clase de educación física y dirigirlas de manera controlada en la aplicación del boxeo en la misma.

Al afirmar que la propuesta de implementar el boxeo dentro del currículo a desarrollar en las clases de educación física, no se pretende abordar solamente el desarrollo de habilidades boxísticas y control de las emociones, sino que también surge como la oportunidad de generar un espacio de disciplina, interacción social, mejora de las habilidades físicas básicas y coordinativas, autocontrol y responsabilidad e interés por parte del estudiante en la construcción de su propio saber.

La propuesta formativa busca promover el desarrollo integral del ser humano a través del boxeo educativo, fomentando valores como la responsabilidad, el respeto, la honestidad, la empatía y la solidaridad, sustentados en el autocontrol emocional y la interacción social. Desde un enfoque disciplinar, se pretende que el estudiante asuma un papel activo en su aprendizaje, mientras que desde la perspectiva pedagógica se propone un espacio controlado que permita acercarse al boxeo como una práctica formativa innovadora dentro de la clase de educación física, orientada al fortalecimiento del potencial humano.

Todo esto nace como una *oportunidad* para responder problemáticas observadas desde diferentes referentes sociales, culturales, políticas, legales, históricas y más importante educativas, pero que se pretende aplicar en primer lugar en una institución educativa publica

con un contexto y problemáticas sociales propias, con el fin de observar si el proyecto es viable y aprovechable para cualquier otra institución educativa formal.

Para comenzar, es necesario hacer una contextualización sobre de donde nace el interés de vincular el boxeo educativo como propuesta de autorregulación dentro de la clase de educación física en este proyecto curricular particular, para esto se considera pertinente partir de las experiencias previas del autor docente en formación, quien realizó a lo largo de su formación profesional, prácticas pedagógicas de observación en instituciones educativas formales, encontrando que dentro de las instituciones educativas como colegios, las practicas corporales que se abordan al interior de la clase de educación física, en su mayoría se basan en la reproducción de modelos deportivos tradicionales como lo son el futbol, el baloncesto y el voleibol. Partiendo de este enunciado no se quiere negar el valor que aportan estos deportes como estrategia pedagógica dentro del desarrollo de la clase y los aportes desde diferentes áreas del desarrollo humano, pero el deber del docente dentro de la clase de educación física, es posibilitar experiencias corporales, donde el estudiante tenga diferentes acercamientos a distintas prácticas corporales con el objetivo de que este desarrolle hábitos saludables y un estilo de vida activo físicamente, en concordancia con sus intereses y necesidades.

Como segundo enunciado dentro de la facultad de educación física, exactamente en la licenciatura de educación física, por su naturaleza académica debería de implementarse mayor variedad de experiencias corporales en el desarrollo de su futuro profesorado, que le permitan generar interés y un correcto desenvolvimiento en la clase de educación física en su vida laboral. Lamentablemente se ha evidenciado desde la experiencia, que los espacios académicos de orden práctico dentro de la licenciatura continúan limitándose a enseñar los mismos deportes tradicionales, negando la posibilidad a otra variedad de prácticas. Lo anterior sumado a comentarios al interior de la institución por parte de algunos estudiantes,

quienes se preguntan las razones por las cuales no se enseñan otros tipos de deportes, por ejemplo, deportes de combate, como estrategia pedagógica en el desarrollo de los espacios.

Como tercer y último enunciado partimos de las experiencias desarrolladas al interior de instituciones educativas formales. Durante el desarrollo de prácticas docente se encontraron problemas a nivel de desarrollo motriz, que están relacionados con el incorrecto control emocional que vivían los estudiantes al fallar en la realización de una acción motriz o motrices si hablamos de un conjunto de prácticas encadenadas entre sí, situaciones como ira, frustración, desmotivación y en ocasiones deserción de las clases, relacionadas con la utilización de deportes tradicionales que deberían fortalecer la construcción motriz del estudiante, pero que el docente se limita a utilizarlos solo como estrategia de desarrollo de habilidades deportivas, dejando de lado otros procesos formativos como lo psicológico y emocional en los estudiantes.

En conclusión, encontramos que las practicas corporales desarrolladas al interior de algunas instituciones educativas de orden formal, han centrado su atención en actividades deportivas tradicionales, utilizadas como estrategia pedagógica dentro de las clases de educación física, lo que ha repercutido en repetir las mismas prácticas corporales una y otra vez a diferentes generaciones de estudiantes dejando de lado el desarrollo multidimensional del mismo. Lo anteriormente señalado, desencadena en la búsqueda de un propósito formativo que ayudará a resolver una de las muchas problemáticas por las que pasa la educación física actual. El propósito de formación al que aspira este proyecto curricular particular es *posibilitar el desarrollo multidimensional del estudiante mediante prácticas corporales mediadas por el boxeo educativo, potenciando su proceso de autorregulación y disciplina para la sana convivencia en los diferentes espacios educativos.*

Este propósito formativo, responde primero, a identificar un deporte que potencie el desarrollo motriz del estudiante, ayudándolo a generar procesos de autorregulación y autocontrol dentro de las diferentes prácticas, pero que le posibilite también hacerlo en todas sus situaciones cotidianas. Se propone el boxeo educativo como agente mediador de la autorregulación, porque responde a las necesidades de generar un sujeto motrizmente hábil ya que se vale de habilidades básicas y coordinativas, además de posibilitar la necesidad de autorregularse frente a situaciones que podrían crearse y desencadenar muchas emociones, que si no se controlan podrán afectar en su rendimiento y manera de relacionarse con los demás.

Sumado a lo anterior, se busca también cambiar el imaginario socialmente construido respecto al boxeo, donde se concibe como una práctica violenta y sin un impacto pedagógico en los espacios de educación formal, demostrando a partir de este proyecto curricular particular como los deportes de combate también pueden ser utilizados como herramienta pedagógica en el desarrollo de la clase de educación física, propiciando otro tipo de escenarios para la sana convivencia; Además de poder concebirse como un posibilitador de experiencias que contribuyan a la construcción de hábitos saludables y respondiendo a necesidades e intereses del estudiante en las clases de educación física.

1.1.Marco Legal

El marco legal que sustenta esta propuesta curricular particular se fundamenta en las leyes, decretos y normativas locales, nacionales e internacionales que reconocen la educación, el deporte y la actividad física como derechos fundamentales del ser humano. Desde esta base jurídica, se busca respaldar la implementación del boxeo educativo como una estrategia pedagógica que contribuye al desarrollo integral, la autorregulación emocional y la convivencia pacífica dentro del contexto escolar. Cada una de las disposiciones legales aquí

expuestas orienta la práctica educativa hacia la formación de ciudadanos críticos, empáticos y responsables, consolidando así la relación entre la educación física y el desarrollo humano.

Comenzando por la normativa internacional tenemos la Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte- Unesco (2015), de acuerdo a lo mencionado en esta carta, las prácticas deportivas y físicas, deben ser ejercidas a nivel internacional, independientemente de la clase social, religión, posición política, género y raza, con el fin de que estas prácticas contribuyan al bienestar físico, mental y social de las personas, a su vez se pretende que estos sean medios para construir seres humanos éticamente responsables consigo mismo y con los demás, Al analizar la presente carta encontramos en relación con la propuesta de PCP, que el planteamiento del boxeo educativo como medio para el desarrollo de la autorregulación y fomentación de la sana convivencia, suministra una alta disposición para cumplir con los requisitos de poder ser ofrecida a cualquier tipo de población, además de que cumple la función de posibilitar espacios dedicados al dialogo, resolución de problemas, desarrollo físico y mental y construcción de un ser humano reflexivo.

Añádase a esto que según la Convención sobre los derechos del niño (ONU, 2006), de acuerdo con lo mencionado se establece que los niños y jóvenes reconocen el derecho a una educación que promueva el desarrollo pleno de su personalidad, talentos y capacidades físicas, mentales y sociales. Exactamente en el artículo 29, establece que la educación debe de estar encaminada a: Primero, desarrollar el máximo de las capacidades físicas y mentales del estudiante. Segundo inculcarle al niño respeto por los derechos humanos y respeto por su país, cultura y valores provenientes de esta. Tercero, preparar al niño para ser un adulto responsable de sí mismo y responsable con su identidad cultural y respeto por los demás. De acuerdo a lo mencionado anteriormente encontramos que la convención de la UNESCO fomenta principios educativos y éticos a formar sujetos, activos dentro de la sociedad, considerando la propuesta de PCP, encontramos que el principal objetivo a desarrollar es un

ser humano capaz de actuar de manera lógica ante situaciones emocionales, suministrándole al estudiante la autorregulación necesaria para actuar en beneficio de este y a su vez desarrollar la sana convivencia por medio de la participación activa para propagar una interacción responsable con su comunidad educativa y en un futuro a la sociedad.

Quisiera añadir que según la publicación de la UNICEF (2019) titulado “La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Practicas necesarias para la vida”, según lo enunciado esta nace como una guía publicada por UNICEF, que explica cuál es la importancia y necesidad de incluir la actividad física, siendo crucial para el desarrollo de los niños y adolescentes y como promoverla en la escuela, es necesario considerar dos principales factores el primero, la UNICEF, considera la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que generan gasto energético, considerándolo no solo como una actividad específica sino que puede ser llevada a juegos, recreación, caminar, montar bicicleta, actividades cotidianas, deportes, juegos tradicionales y actividades culturales. Como segundo factor esta los beneficios que aportan los cuales son: Salud física, mental y emocional, rendimiento cognitivo y académico, valores sociales. Según lo explicado anteriormente nos ayuda a comprender como la actividad física bien direccionada puede generar grandes beneficios no solo físicos sino también emocionales y sociales, como ya se dijo anteriormente esta propuesta apunta a desarrollar un ser humano integral en sus diferentes dimensiones, que pueden ser desarrolladas mediante el boxeo educativo como generador para fortalecer las relaciones sociales y mejorar el estilo de vida de quien lo practica.

En el marco nacional, también se cuenta con diferentes políticas respecto al tema, entre ellas se pueden encontrar:

La constitución Política de Colombia (1991), se enfoca en la protección de los derechos fundamentales, la paz, la diversidad étnica y marcando un énfasis en el apartado educativo encontramos en su Artículo 67, establece que la educación es un derecho y servicio público, la educación formara un colombiano en el respeto de los derechos humanos, la paz y la democracia, a su vez vela por ofrecer una educación de calidad que permita la mejora física, intelectual y moral del educando. En relación con la propuesta formativa, tiene como principal objetivo fomentar el desarrollo de habilidades sociales y morales que intervengan en su forma de interactuar con los demás respetando puntos de vista y relacionarse de manera física con el otro, mejorando sus capacidades motrices y sociales por medio del desarrollo de actividades que generen interés por parte del estudiante.

Al lado de esta tenemos la ley 115 de 1994 o Ley general de educación, Esta establece los principios y estructuración del sistema educativo colombiano, de acuerdo se afirma que la educación debe promover la convivencia pacífica, individuos críticos, autónomos y solidarios para el desarrollo de competencias sociales, emocionales y cognitivas. Añádase también la Ley 1620 de 2013 – Sistema de convivencia escolar, como según se explica esta ley crea un sistema nacional que fomenta ambientes escolares pacíficos y fortalece las competencias socioemocionales, por medio de estrategias pedagógicas. Como se dijo anteriormente la propuesta curricular anuda estos principios para fomentar practicas no solo corporales sino de orden social y emocional.

Algo más hay que añadir, los Lineamientos curriculares de Educación Física (Ministerio de educación nacional) del año 2019, de acuerdo a lo expresado la educación física se ve en la obligación de desarrollar las competencias del alumno, entre las cuales se encuentran: Competencias motrices, éticas, emocionales y motrices, además de velar por la salud, hábitos saludables y el reconocimiento de la corporalidad; Estos estándares posibilitan y afirman que el desarrollo de este PCP, esta validado bajo estándares nacionales e

internacionales que acreditan la intervención de estas propuestas como oportunidades a desarrollar competencias dentro de las poblaciones a las que se pretenden aplicar, añadiendo a esto la propuesta del boxeo educativo, acarrearía con la posibilidad de hacer que el estudiante aprenda sobre nuevos deportes a los tradicionales que se practican actualmente en instituciones educativas, pero a su vez posibilitan que por medio de este el estudiante se acerque a escenarios en los que deberá poner a practica su lógica sobre sus sentimientos y le permita actuar de manera correcta y consecuente a lo que se le pide, suministrándole herramientas que le permitan desarrollarse en un ambiente social y equitativo.

Ahora bien, es importante también, tener en cuenta las apuestas y disposiciones locales, que permiten reafirmar la importancia del presente proyecto curricular, dentro de las cuales encontramos:

El Acuerdo 368 de 2024- Plan de desarrollo distrital, en su Artículo 12.1. Programa 16, establece la educación como eje de potencial humano, brindando oportunidades para que los jóvenes, desarrollen habilidades sociales y emocionales, que aporten valor a la sociedad, desarrollando habilidades y capacidades en materias de interés, aquí se quiere hacer un énfasis en el desarrollo deportivo al posibilitar que el ser humano, pueda desarrollar todo lo nombrado anteriormente por el uso del deporte como medio para el desarrollo social y emocional del niño.

Agregando a lo ya mencionado, también encontramos que la Alcaldía Mayor de Bogotá expidió el Decreto 308 de 2006, habla sobre la integración de la formación deportiva y la actividad física, como parte de la jornada educativa, con el principal objetivo de desarrollar hábitos saludables, competencias físicas y habilidades motrices en los estudiantes. Como ya lo hice notar tanto el acuerdo 368 y el decreto 308, ambos enfatizan la necesidad de fortalecer el desarrollo ético y motriz del estudiante, posibilitando así un desarrollo óptimo de

los estudiantes. Con base a la propuesta de PCP el principal objetivo es potenciar el desarrollo humano, desde lo emocional al intentar potencia la autorregulación, desde lo social al fortalecer la sana convivencia y desde el desarrollo motriz al enseñar habilidades propias del boxeo como herramienta deportiva y aún más importante, como estrategia para el aprendizaje de nuevos deportes dentro de la clase de educación física, a su vez se pretende que el estudiante genere interés de sus propio aprendizaje y en un futuro el boxeo sea una entrada que le permita desarrollar hábitos saludables, practicando este deporte o cualquier deporte de combate.

En síntesis, el marco legal permite evidenciar que el deporte y la educación física son componentes esenciales dentro del proceso educativo, al fomentar la formación integral del estudiante y su participación activa en la sociedad. Desde esta perspectiva, el boxeo educativo se enmarca como una práctica coherente con los principios legales y éticos que orientan la educación en Colombia, promoviendo la equidad, la inclusión, el respeto, la autorregulación emocional y la sana convivencia. De esta manera, la propuesta adquiere legitimidad institucional y social, al responder a las políticas educativas y deportivas que buscan el bienestar y la formación de seres humanos íntegros.

1.2.Antecedentes

Los antecedentes de esta propuesta buscan reconocer los aportes de diversas investigaciones y experiencias pedagógicas que han explorado el valor educativo del deporte, la educación física y, en particular, del boxeo como herramienta formativa. A través de estudios desarrollados en contextos locales, nacionales e internacionales, se ha evidenciado que la práctica del movimiento consciente y el trabajo corporal son medios efectivos para fortalecer la autorregulación emocional, la convivencia y el desarrollo humano. Estos antecedentes constituyen la base conceptual que sustenta el enfoque del boxeo educativo

como una propuesta integral dentro del ámbito escolar. Cuando se analiza a nivel nacional la propuesta, se encuentra que la mayoría de las investigaciones y aplicaciones del boxeo educativo para la autorregulación y sana convivencia han sido desarrolladas en su mayoría en el ámbito internacional.

Se inicia con el estudio de García Aguilar et al. (2023) – El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social el cual se implementó en la Universidad Miguel Hernández de Elche (España), con una población pequeña de 11 participantes de 15 a 18 años, con el objetivo de evidenciar como el boxeo puede posibilitar el aumento de la motivación hacia la actividad física en poblaciones con un alto nivel de riesgo de exclusión social, indicando un aumento en la actividad física por parte de los estudiantes, adicional a esto no se disminuyó el nivel de consumo de drogas o alcohol, ni tampoco disminuyo el nivel de violencia se mantuvo constante. Adicional a esto se concluye que el deporte puede ser utilizado como herramienta pedagógica, para el desarrollo de la actividad física. A partir del antecedente mencionado se puede concluir que el boxeo en concreto la propuesta del boxeo educativo puede ser utilizado como propuesta pedagógica para la inclusión de deportes de combate y, además puede ser utilizada para el control de la violencia y permite el desarrollo emocional y social del estudiante.

Por otra parte el estudio de Espoz-Lazo et al. (2020) – Emotional Education for the Development of Students Through Physical Education- de la Universidad de Granada, Universidad Andrés Bello y Universidad de Santiago de Chile, propone como la educación física puede contribuir al desarrollo emocional de los estudiantes de primaria y secundaria y mejorar la expresión corporal de los estudiantes por medio del deporte; se concluyó que la educación física favorece la gestión de emociones, la convivencia y el bienestar psicológico de los estudiantes. Según lo anteriormente dicho esto encaminaría el deporte en concreto el boxeo educativo y la clase de educación física como espacios posibilitadores que permiten

desarrollar nuevas habilidades y potenciar la autorregulación de los estudiantes, y a su vez fomentar la sana convivencia por medio de prácticas corporales.

También se cuenta con la revisión del estudio de Zambrano (2022) – Boxing as a methodological strategy for the comprehensive development of young people, de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, donde se analizó como una escuela de boxeo, impacta en el desarrollo integral de los jóvenes. Entre los principales beneficios se encontró mejoras en el desarrollo físico, psicológicas y sociales, haciendo destacar que el boxeo puede ser utilizado como herramienta para el autocontrol, la disciplina y el respeto. Este proyecto sustenta como el boxeo educativo puede ser usado como estrategia metodológica para el desarrollo integral del estudiante, al darle sentido de pertenecía al estudiante en relación con el espacio de educación física.

Por otra parte, se encuentran algunos estudios e investigaciones sobre la autorregulación y aplicación del boxeo educativo en el ámbito nacional, como lo son:

Ibañez et. al (2023) “Caracterización del boxeo educativo en las instituciones educativas”. Este estudio de la Universidad de Córdoba, Colombia, analiza el impacto del boxeo educativo, en instituciones educativas formales al explicar los beneficios que promueve esta variante del boxeo al establecer reglas y practicarse sin contacto, esta modalidad busca dar apertura a la implementación de los deportes de combate al intentar visibilizar el boxeo como una práctica disciplinaria, alejada de la violencia física que envuelve este proyecto y mejorar las habilidades sociales y la autoestima. La relación que guarda con el proyecto aquí sustentado es implementar el boxeo educativo como propuesta pedagógica para potenciar la autorregulación y mejorar la sana convivencia en el ambiente escolar, además de cambiar los imaginarios sociales que se tienen alrededor del boxeo.

También se revisó el estudio de Vanegas Caraballo (2025) “Revisión sistemática del desarrollo del boxeo escolar”. La investigación de la Universidad de Córdoba, Colombia, realizó estudios científicos, alrededor del año 2014 y 2024 como el fin de analizar el boxeo en escenarios educativos con un total de 38 estudios. Entre los principales resultados se muestra el boxeo educativo aporta al desarrollo integral de los estudiantes, al mejorar las habilidades motrices como la coordinación, equilibrio y el control corporal, también se encontraron mejoras en el autocontrol, la disciplina y la autorregulación emocional. El estudio también resalta el boxeo como una herramienta de inclusión social en gran parte en contextos vulnerables al implementar el respeto y trabajo colaborativo, adicional a lo ya mencionado se hace principal énfasis en cómo el 14% de los estudios ayudan a confrontar la violencia lo cual vincula con procesos de sana convivencia escolar, también se vio una mejora desde el enfoque medico al mejorar la salud física y neuromuscular así como el bienestar general de los estudiantes y con mayor peso se hace énfasis en como el boxeo educativo como herramienta pedagógica potente dentro de los espacios en donde se aplica.

En este orden de ideas, en el Moreno (2012) establece un estudio denominado “El gimnasio de boxeo como proyecto pedagógico”, aquí se lleva el boxeo a otros espacios de acondicionamiento físico, como lo es el gimnasio, según la Universidad de Antioquia, Colombia, lo analiza desde una perspectiva pedagógica donde el deporte se convierte en otros espacios que pueden formar lo social y moral, especificando que este también depende de la disciplina, construcción del cuerpo y la socialización. Este proyecto en relación con la propuesta del PCP, el boxeo puede funcionar como una propuesta de espacio educativo para la formación de valores grupales e individuales, que pueden contribuir al fortalecimiento de la sana convivencia y hábitos saludables a futuro.

En este mismo orden de ideas se encuentra el estudio de Ramírez *et al*. (2018) “El boxeo mixto como estrategia para el fortalecimiento de valores y hábitos de vida saludable en

jóvenes, niñas y niños del municipio de Guacarí". El proyecto aquí presentado elaborado en la Universidad del valle, Colombia, aborda como el uso del boxeo, como una herramienta pedagógica que orienta la formación integral de niños y jóvenes, este estudio intenta alejar los imaginarios tradicionales del deporte competitivo y lo implementa como un medio posibilitador de formar seres humanos sociales, emocionales y físicas. En un contexto formativo, el programa combina actividades físicas, estrategias lúdicas y acompañamiento pedagógico donde el docente es quien guía el proceso. Entre los principales resultados se encontraron que el boxeo contribuye a la mejora de la convivencia, fortalecimiento de las relaciones interpersonales y mejora del autocontrol, además de generar mejor uso del tiempo libre y mejorando la participación en contextos educativos y sociales.

También se cuenta con la revisión del proyecto de Villa Gómez *et al*. (2020) "El boxeo; fundamentos para una sana convivencia." de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, el cual fue implementado con población en riesgo de exclusión como propuesta pedagógica para mejorarla convivencia y disminuir las conductas agresivas, en un contexto donde se dejó de lado por parte del estado, se implementa el boxeo como solución a la resolución de conflictos. Esta propuesta ayuda a respaldar y confirmar como las propuestas menos pensadas o menos inmediatas cuando son utilizadas con intenciones pedagógicas puede ser observables, evaluables y profundamente importantes al implementar nuevas propuestas que abarquen lo que nos confiere como educadores físicos que es formar seres humanos responsables consigo mismo y con los otros por medio de la autorregulación y la sana convivencia todo por el boxeo educativo.

El análisis de los antecedentes a nivel internacional y nacional evidencia que el boxeo educativo ha sido reconocido de manera creciente como una herramienta pedagógica con un alto potencial para promover la convivencia, la autorregulación emocional y el desarrollo integral del estudiante. Las experiencias revisadas, desde iniciativas globales impulsadas por

la ONU y la UNESCO, hasta proyectos investigativos de universidades colombianas, coinciden en la importancia del deporte como medio de transformación social y educativa. Sin embargo, también revelan una limitación recurrente: la falta de estructuras curriculares claras que integren el componente emocional, pedagógico y motriz dentro de un mismo proceso formativo.

En este sentido, la propuesta de PCP se constituye como un avance significativo, ya que consolida las aportaciones de los antecedentes y las transforma en una estrategia educativa integral y sistemática, sustentada en perspectivas humanística, pedagógica y disciplinar. A diferencia de los proyectos anteriores, que abordan el boxeo desde enfoques principalmente deportivos, recreativos o conductuales, esta propuesta lo resignifica como una práctica pedagógica reflexiva, orientada a la construcción de la autorregulación, la disciplina y la convivencia en los espacios escolares.

De este modo, el PCP no solo se nutre de los antecedentes existentes, sino que los supera en alcance y profundidad, al ofrecer una propuesta estructurada, con fundamentos teóricos sólidos, un enfoque metodológico basado en circuitos motrices y una evaluación formativa continua, que permite evidenciar el progreso del estudiante tanto en el ámbito corporal como en el emocional y social. Así, el proyecto no se limita a intervenir sobre la conducta, sino que forma sujetos conscientes, empáticos y responsables, capaces de reconocer su cuerpo y sus emociones como parte esencial de su desarrollo humano integral.

1.3. Macro contexto

Se pretende abordar este proyecto del boxeo educativo no solo como un deporte más dentro de la clase de educación física, sino para aportar a la construcción de personas integrales capaces de identificar sus emociones y controlarlas con el fin de hacer frente a situaciones no solo de orden motriz dentro de la clase, sino posibilitar de un ser humano

empoderado que se desarrolle desde la autorregulación, aun en situaciones adversas alrededor de su vida diaria, afrontando problemas de su realidad y tomar control de su vida. Algunos autores hablan al respecto de los adolescentes y la clase de educación física como:

> La Educación Física como deporte se desarrolla en el espacio escolar y su objetivación se afianza y refuerza en prácticas que, desde otros agentes socializadores como la familia, el contexto barrial y los medios de comunicación masiva se expresan y promueven permanentemente. (Guterman, 2015, párr. 52)

La necesidad de plantear este proyecto curricular surge de la importancia de reconocer que la educación física al igual que muchas otras asignaturas que se enseñan en colegios, se encuentran estigmatizadas bajo ciertos estándares e imaginarios sociales que limitan y desacreditan la labor docente. Dentro de la clase de educación física según encuestas realizadas por la revista latinoamericana de ciencias sociales, se encuentra que la clase se limita a replicar las mismas prácticas y que ante los ojos de estudiantes y demás comunidad educativa no toma sentido o relevancia. Algunas razones que han ponderado estos imaginarios repetitivos en la clase de educación física se describen a continuación:

- Dinámicas que responden a estándares y estereotipos corporales, donde el educador físico promueve rutinas de ejercicios estandarizados y que niegan la posibilidad de vivencias corporales que signifiquen experiencias positivas dentro de la clase. Al respecto se afirma que,

  > Aún persiste esa mirada adulto-céntrica de una Educación Física de tipo funcional en la que se otorga primacía a la perfección de un cuerpo dual a través del ejercicio físico repetitivo que se hace perpetuo en la práctica de los deportes tradicionales. (Guterman, 2015, pár. 36)

Este proyecto curricular particular pretende reducir los imaginarios sociales e implementar otros deportes como los de combate, demostrando que la educación física no necesariamente necesita repetir prácticas tradicionales, sino concebirlo como un espacio de construcción a nivel social, lógico y generador de experiencias corporales que resignifiquen la educación física como disciplina académico - pedagógica.

La intensión pedagógica de aplicar este proyecto curricular es comprender y analizar como la clase de educación física puede ser un espacio posibilitador de experiencias corporales, entendiendo la corporeidad como un quiasmo entre cuerpo, pensamiento lógico y emociones, que construyen al ser humano. Además, le permita al estudiante integrarse a nuevos deportes y hacer que este se interese por integrar el boxeo educativo o cualquier otro deporte de combate a su estilo de vida, como se dijo anteriormente es necesario enfocar este proyecto curricular, a cumplir con necesidades actuales, es necesario reconocer que las instituciones educativas generan currículos que van enfocados exclusivamente hacia el desarrollo motor del estudiantado. El boxeo entra a ser participe dentro de la construcción motriz del estudiante al potenciar las capacidades físicas básicas y mejora de coordinación a nivel general. En conclusión, se pretende generar una visión diferente del boxeo, que contrarreste el imaginario de práctica violenta, demostrando que la vida es igual que un ring de boxeo, "No se trata de qué tan fuerte golpeas, sino de qué tan fuerte puedes ser golpeado y seguir adelante. Así es como se gana" (Stallone, 2006).

1.3.1. La formación de sujetos capaces de autorregularse.

Con base en los fundamentos anteriores, se establece una pregunta que orientará todo el proceso de construcción curricular y la cual sirve como base de sustentación de la presente propuesta curricular. La pregunta que guiará esta construcción es:

¿Cuál es el impacto del uso del boxeo educativo como herramienta pedagógica, para posibilitar la formación de sujetos capaces de autorregularse, además de promover un espacio que posibilite el desarrollo de habilidades boxísticas dentro de la clase de educación física?

La presente propuesta curricular particular busca generar un impacto significativo en distintos niveles —local, nacional e internacional— mediante la incorporación del boxeo educativo como una práctica pedagógica que fortalece la formación integral del ser humano. Desde la educación física, se plantea un enfoque innovador que trasciende la enseñanza técnica del deporte para convertirse en una herramienta de transformación personal y social, capaz de promover la autorregulación emocional, la convivencia pacífica y el desarrollo de valores humanos esenciales.

A nivel local, el PCP pretende contribuir directamente en las comunidades educativas de la ciudad de Bogotá, específicamente en instituciones educativas donde los contextos sociales y económicos influyen de manera determinante en la formación del estudiante. La propuesta busca generar espacios seguros de aprendizaje corporal y emocional, en los que los jóvenes puedan canalizar sus energías y emociones de forma constructiva a través del boxeo educativo. De esta manera, se promueve la convivencia escolar, la empatía y el respeto mutuo, transformando los ambientes de aula en escenarios de diálogo, autocontrol y desarrollo humano integral.

En el contexto nacional, esta propuesta puede fortalecer las políticas educativas que promueven la educación física como eje formativo dentro del sistema educativo colombiano. El PCP se alinea con los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, que promueven la formación en valores, la resolución pacífica de conflictos y el uso del deporte como herramienta pedagógica. Implementar el boxeo educativo en distintos colegios del país podría servir como modelo de innovación didáctica, fomentando prácticas deportivas incluyentes y

orientadas a la autorregulación emocional, al desarrollo de habilidades sociales y al fortalecimiento del tejido comunitario en diversos entornos escolares.

A nivel internacional, el proyecto se visualiza como una propuesta educativa que responde a los principios establecidos por organismos como la UNESCO y la UNICEF, los cuales reconocen el deporte como un medio para la paz, la inclusión y el desarrollo humano sostenible. El boxeo educativo, entendido desde un enfoque pedagógico y no competitivo, puede ser replicado en contextos similares a nivel latinoamericano e incluso mundial, donde el deporte es visto como una oportunidad para la formación ética y emocional. Así, esta iniciativa puede integrarse a redes internacionales de educación física y deporte educativo, aportando una mirada humanista centrada en el cuerpo, la emoción y la convivencia.

En conjunto, el impacto del PCP trasciende el ámbito deportivo para convertirse en una propuesta de transformación educativa y social. Desde lo local hasta lo internacional, el boxeo educativo se consolida como un medio formativo que promueve el autocontrol, la empatía, el respeto y la convivencia pacífica, aportando al desarrollo integral del ser humano. Su aplicación en distintos contextos reafirma que la educación física, más allá del rendimiento, es un espacio privilegiado para educar en valores, fortalecer la mente y el cuerpo, y construir una sociedad más consciente y solidaria.

1.3.2. La autorregulación como proceso activo personal.

Al comenzar estas reflexiones se señaló como la autorregulación provee que los estudiantes generen un estado que les permita producir una conciencia donde sean ellos mismos quienes se regulen frente a situaciones específicas, que más adelante en sus vidas les va a permitir aplicarlo en varias dimensiones. Pero es necesaria desarrollarla en los momentos apropiados. Como propone el autor Albert Bandura quien desarrolla una teoría socio-cognitiva, se entiende la autorregulación como “un proceso activo donde las personas

monitorean su comportamiento, lo comparan con estándares personales y reaccionan emocionalmente a ese juicio" esto permite evidenciar que como lo propone este proyecto curricular es necesario desarrollar oportunidades o experiencias donde el estudiante por medio de prácticas corporales, comienza a generar conciencia sobre su forma de actuar, pensar y sentirse frente a situaciones de orden motriz, lo que provoca que las acciones pasen por un primer momento de análisis y prever si la acción a tomar es consecuente con el momento y situación específica.

1.3.3. El boxeo educativo como herramienta pedagógica para la autorregulación.

Según la propuesta planteada se va a utilizar el boxeo educativo como agente autorregulador, como se enuncio en los antecedentes y en concordancia con la propuesta de "Caracterización del boxeo educativo en las instituciones educativas" de Ibáñez (2021). El boxeo educativo tiene sus orígenes en el siglo XX como una propuesta relativamente nueva en la aplicación pedagógica dentro de las instituciones educativas. El boxeo educativo según se explica nace como el fundamento de utilizar el boxeo como herramienta potenciadora del desarrollo físico, mejora de la autoestima, fomento de la disciplina, desarrollo de habilidades sociales, entre otras. A esto se le añade que el boxeo que se pretende implementar tiene como principal objetivo evitar la violencia que este deporte genera como práctica deportiva y competitiva, además se busca que las practicas tengan poco contacto físico con el otro y las actividades que se desarrollan en grupo, que son necesarias para evidenciar el desarrollo de las habilidades boxísticas y sociales se basen en el respeto, empatía y tolerancia. Se necesita también de la elaboración bajo instrucción controlada y con las protecciones que este requiere.

Aquí se comienza a entrelazar la autorregulación con las prácticas que posibilitan el boxeo educativo, como se explicó anteriormente El boxeo educativo establece una relación

directa con la autorregulación, ya que esta práctica, más allá del combate físico, exige control emocional, dominio corporal y capacidad para tomar decisiones conscientes en situaciones de tensión. A través del entrenamiento y la aplicación de sus principios —como la disciplina, el respeto y la seguridad—, el estudiante aprende a reconocer sus emociones, canalizar la energía y actuar de manera reflexiva frente a los estímulos del entorno. En este sentido, el boxeo se convierte en una herramienta pedagógica que potencia la autorregulación cognitiva y emocional, al permitir que los estudiantes gestionen su impulsividad, comprendan los límites del otro y fortalezcan su sentido de responsabilidad personal y social. Por ello, dentro de la propuesta de PCP, el boxeo no se aborda como un deporte de contacto, sino como un medio formativo que favorece el desarrollo integral del individuo a partir del autocontrol y la conciencia de sí mismo.

Según la propuesta planteada se va a utilizar el boxeo educativo como agente autorregulador, como se enuncio en los antecedentes y en concordancia con la propuesta de "Caracterización del boxeo educativo en las instituciones educativas" de Ibáñez (2021). El boxeo educativo tiene sus orígenes en el siglo XX como una propuesta relativamente nueva en la aplicación pedagógica dentro de las instituciones educativas. El boxeo educativo según se explica nace como el fundamento de utilizar el boxeo como herramienta potenciadora del desarrollo físico, mejora de la autoestima, fomento de la disciplina, desarrollo de habilidades sociales, entre otras. A esto se le añade que el boxeo que se pretende implementar tiene como principal objetivo evitar la violencia que este deporte genera como práctica deportiva y competitiva, además se busca que las practicas tengan poco contacto físico con el otro y las actividades que se desarrollan en grupo, que son necesarias para evidenciar el desarrollo de las habilidades boxísticas y sociales se basen en el respeto, empatía y tolerancia. Se necesita también de la elaboración bajo instrucción controlada y con las protecciones que este requiere.

Aquí se comienza a entrelazar la autorregulación con las prácticas que posibilitan el boxeo educativo, como se explicó anteriormente El boxeo educativo establece una relación directa con la autorregulación, ya que esta práctica, más allá del combate físico, exige control emocional, dominio corporal y capacidad para tomar decisiones conscientes en situaciones de tensión. A través del entrenamiento y la aplicación de sus principios —como la disciplina, el respeto y la seguridad—, el estudiante aprende a reconocer sus emociones, canalizar la energía y actuar de manera reflexiva frente a los estímulos del entorno. En este sentido, el boxeo se convierte en una herramienta pedagógica que potencia la autorregulación cognitiva y emocional, al permitir que los estudiantes gestionen su impulsividad, comprendan los límites del otro y fortalezcan su sentido de responsabilidad personal y social. Por ello, dentro de la propuesta de PCP, el boxeo no se aborda como un deporte de contacto, sino como un medio formativo que favorece el desarrollo integral del individuo a partir del autocontrol y la conciencia de sí mismo.

1.3.4. *Autorregulación, Boxeo Educativo y Sana Convivencia: Una Relación Necesaria en las Prácticas Corporales.*

Según el análisis y relación entre la autorregulación y boxeo educativo, da entrada al fundamento de sana convivencia, se pretende abordar desde Aristóteles (Citado en Nueva Revista, 2025) se afirma que "la convivencia con los hombres buenos puede producir una especie de práctica en la virtud" (párr. 3). Según Aristóteles plantea que el hombre es un animal social, que se construye de relacionarse con el otro, pero con hombres igual de buenos. Y la virtud como la explica es un hábito que se adquiere de la repetición. Con esta referencia se quiere comprender que la sana convivencia parte de la repetir las cosas buenas y otra vez, posibilitando la construcción del ser humano desde el apartado de la autorregulación, que fomentara practicas corporales, que hagan comprender y generar hábitos saludables en la forma en cómo se relacionan dentro y fuera de los espacios académicos.

1.3.4. *Los Deportes de Combate También Pueden Ser Utilizados Como Herramienta Pedagógica en el Desarrollo de la Clase de Educación Física.*

Es necesario abordar el fundamento de los deportes de combate exactamente el boxeo, este es una de las manifestaciones deportivas más antiguas de la humanidad, inició hace aproximadamente 6.000 años a. C en África nororiental, luego se extendió al antiguo Egipto donde se practica como rito ceremonial público, posteriormente se expandió a Grecia, integrándose a los juegos olímpicos en el año 688 a. C, donde se fundaron sus primeras reglas y surgieron los primeros campeones con la influencia del imperio Romano. Se mantuvo en auge dándole un carácter más violento hasta la llegada del cristianismo en el siglo IV, tras siglos de inactividad volvió a surgir en el siglo XVII, donde James Figg y Jack Broughton, lo retomaron en una práctica organizada y estableciendo normas que marcaron su proceso de profesionalización. Tiempo después se establecieron las reglas del Marqués de Queens Berry en 1865; algunos cambios importantes fueron la implementación de guantes y un cuadrilátero delimitado, en la actualidad ha evolucionado en una disciplina que trasciende lo físico, promueve valores como el respeto, control y autodisciplina, ocupando papeles más allá de lo competitivo (Carrascosa, 2025).

Según lo dicho anteriormente el boxeo ha pasado por varios cambios y formas de ser observados a lo largo de la historia, como se observa el boxeo se fundó como cualquier otra arte marcial con el fin de utilizarse como medio para la defensa personal. Pero no fue hasta que los griegos lo institucionalizaron como un deporte, que también fue llevado y desarrollado al interior de las escuelas como deporte practico dentro de las mismas. En conclusión, los deportes de combate también han sido utilizados como medios de aprendizaje y desarrollo, al interior de los currículos de las escuelas, pero fueron los romanos quienes la adaptaron hacia las practica deportivas utilizadas dentro de los estadios romanos llevándolo hacia lo competitivo y dándole esa connotación más violenta, conforme paso el tiempo siguió

institucionalizada solo hacia lo deportivo dejándose de lado todas las oportunidades que este deporte permite y el objetivo de este PCP es cambiar eso.

El ser humano que se busca formar es aquel que por medio del boxeo educativo desarrolla la autorregulación, la disciplina y la empatía, actuando con respeto, responsabilidad y conciencia, para construir relaciones armónicas, fortalecer su carácter y proyectarse como un individuo íntegro, autónomo y comprometido con la convivencia y el desarrollo humano integral. Pero este ser humano no es posible formarlo sin la correcta sustentación teórica desde los enfoques humanístico, pedagógico y disciplinar, que sustenten este PCP.

2. Perspectiva Educativa

2.1.Enfoque Humanístico- Crecer con Sentido

El ser humano que propone desarrollar este proyecto curricular particular se orienta a la formación de individuos capaces de autorregularse, actuar con disciplina y respeto y ser capaces de actuar de manera responsable consigo mismo y con sus compañeros, no solo en los espacios de clase, sino también en los diferentes espacios sociales donde estos interactúen. Se busca que el estudiante tenga la posibilidad de autorregularse. Esta característica según Euroinnova International Online Education, (2025) se refiere a "el conjunto de procesos que lleva a cabo una persona para poder tener control sobre sus emociones, pensamiento, conducta y motivación, de esta manera, se puede plantear metas y dirigirse hacia ellas" (parr. 3). En este sentido se busca que el estudiante tenga la capacidad de mantener el control sobres sus emociones, pensamientos y acciones. Agregando lo anteriormente dicho, a la propuesta del boxeo educativo encontramos que no se concebiría únicamente como una práctica deportiva, sino que posibilitaría el desarrollo humano, generando situaciones en el que el estudiante pueda encontrar el equilibrio de sus diferentes dimensiones y aplicarlas en alcanzar una meta, como sería el desarrollo de un ser humano autorregulador.

A continuación, se sustenta el presente proyecto desde los aportes de Albert Bandura para el desarrollo humano quien, desde su teoría del aprendizaje social, plantea que el individuo aprende a través de la observación, la imitación y la autorreflexión sobre sus propias acciones. Para Bandura (1986), existen tres pasos para alcanzar el proceso de autorregulación, que son: Primero el proceso de autobservación, donde el sujeto analiza su comportamiento formando un ser coherente con su forma de pensar y actuar, el segundo paso es el juicio, donde el sujeto desarrolla entandares culturales, sociales y políticos de cómo

debe actuar y porque razones, como tercer y último paso encontramos la auto-respuesta, luego de que el individuo transite por los dos primeros pasos, hace un proceso de respuesta donde concibe si su comportamiento fue adecuado con base a sus estándares de autobservación y de juicio. En síntesis, este sujeto analiza y se da reforzamientos positivos o negativos construyendo así su autoestima. Lo que se pretende con este PCP, es brindar al estudiante oportunidades para evaluar sus emociones, reflexionar sobre las consecuencias de sus actos y actuar de manera autónoma en función de sus objetivos personales y colectivos. Además de permitir que el estudiante genere procesos de autorregulación a lo largo de su vida.

Acontece además que Albert Bandura, realizó algunos experimentos para comprender el comportamiento humano, según (Shuttleworth, 2008), en el año 1961 se realizó el experimento del muñeco bobo, que constaba de colocar en una sala llena de juguetes un grupo de niños y niñas con edades de 3 a 5 años de edad, previo al entrar a esta sala los niños observaron como un adulto golpeaba el muñeco bobo, este al ser golpeado volvía a su lugar original, los adultos empleaban sus manos y objetos traumáticos como un martillo, lo que sucedió después fue que el niño recreo la misma conducta del adulto.

Ciertamente cuando hablamos del boxeo en instituciones educativas formales, nos referimos a ideas preconcebidas por el deporte de alto rendimiento o competitivo, donde vemos a dos personas golpeándose repetidas veces con el único objetivo de acabar con el otro. Cuando hablamos de practicar boxeo nos referimos a constantemente estar peleando con otro en un cuadrilátero, pero dejamos de lado todo el desarrollo de habilidades, capacidades y autorregulación que conlleva el desarrollo de estas habilidades propias del boxeo, como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, agilidad y flexibilidad, además de desarrollar habilidades como la concentración, disciplina, fortaleza mental, toma de decisiones rápidas y el control emocional. En síntesis, este PCP, tiene como principal

objetivo fomentar la autorregulación en los estudiantes, como se vio anteriormente varios componentes psicológicos forman y desarrollan esta, además de enseñar la filosofía del boxeador donde no se trata solo de golpear al otro, sino de trabajar duramente y con disciplina, donde se lucha conmigo mismo, con mis miedos y mis debilidades; y demostrar que por medio de la autorregulación puedo respetar a mi compañero o contrincante.

Con base a los requerimientos necesarios para desarrollar la autorregulación se considera necesario ahondar en la perspectiva cultural y social para fomentar la autorregulación desde diferentes concepciones humanas. De acuerdo con esto encontramos a Geertz (Citado en Amilburu, 2025), define que "Llegar a ser humano es llegar a ser un individuo, y llegamos a ser individuos guiados por esquemas culturales, por sistemas de significación históricamente creados, en virtud de los cuales formamos, ordenamos, sustentamos y dirigimos nuestras vidas" (párr. 3). Con base a esto se establece que el proceso de autorregulación se desarrolla bajo dispositivos simbólicos que controlan la conducta del ser humano, explicando que el ser humano tiene la potencia de ser, pero es mediado y controlado por la cultura y como esta se aproveche para consolidar y formar cada uno de sus individuos.

Otros autores como Brunner (1960), "consideran que los estudiantes deben aprender a través de un descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad". (Universidad VIU, 2025). Analizando la cita anterior se comprende que el niño no solo pasa por un proceso de desarrollo cognitivo interno, sino que este pasa por procesos de asimilación donde empieza a generar y modificar estructuras internas que se adecuen a las necesidades y contexto de su cultura, dependiendo intrínsecamente de que el maestro provea material para estimular a los estudiantes desde la observación, comparación y análisis que se da mediante la interacción con el otro. En conclusión, con estos dos sustentos teóricos cultural y educativo se comprende que el boxeo educativo, en este contexto, se convierte en

un escenario cultural donde los estudiantes aprenden a gestionar su fuerza, su energía y sus emociones desde el reconocimiento del otro, fortaleciendo los lazos sociales y el sentido de comunidad.

Para comprender mejor la relación intrínseca de la sociedad junto a la propuesta de educación, que propicie un ser autorregulado es necesario traer a colación a Vygotsky (citado por Sánchez, 2019) con su propuesta sociocultural donde se señala que,

> Vygotsky ve a las funciones mentales superiores como "sociales" en dos sentidos: Primero, como otros aspectos de la cultura, su desarrollo es parte a su vez, del desarrollo del sistema sociocultural y su existencia es dependiente de la transmisión de una generación a la siguiente a través del aprendizaje. Segundo, ellos no son sino el producto de la organización y los medios de el "comportamiento social real" que ha sido tomada en forma individual por cada persona y se ha hecho internacional. (p. 4301-2)

De acuerdo con la cita anterior se encuentra la relación entre sociedad y aprendizaje, como explica Vygotsky, desde el enfoque socio-constructivista, encontramos que el aprendizaje de un niño parte de los aportes que le genera un adulto entre lo que el niño sabe y lo que puede llegar a aprender y potenciar. Al afirmar que el aprendizaje del niño está ligado a las construcciones socio-culturales del mundo construido por los adultos, da analizar el anunciado del boxeo educativo desde parámetros como una propuesta que por medio de los conocimientos del estudiante este reconozca y desarrolle conocimientos propios de la disciplina estructurados y planteados por el docente como posibilitador de experiencias que permitan al estudiante generar un estado de autorregulación constante, entre la reflexión y control de sí mismo. Conviene subrayar que este tipo de experiencias posibilitarían ver los deportes de combate también como una propuesta pedagógica para el desarrollo de la clase de

educación física y romper con parámetros, ideales o imaginarios sociales construidos por los adultos, sobre lo que estos deportes representan como generador y propagador de violencia.

Pero aún tenemos que añadir qué es la sana convivencia, según lo explica Wilches Chaux, (s.f):

> El aprender a ser se refiere al desarrollo de habilidades sociales como la cooperación, la solidaridad, la convivencia, la participación y el respeto a la diversidad y a la construcción de sentimientos colectivos de coherencia, de pertenencia, de trascendencia y de propósito común. (p. 60)

Según lo explica Chaux la sana convivencia no es algo que se aprenda de manera directa por el paso del conocimiento de una generación a otra, sino que el niño aprende a diferenciar todos estos valores y de acuerdo a su experiencia es capaz de usarlos cuando el momento sea propicio, Como se explicó anteriormente el proyecto va encaminado a la autorregulación, el boxeo es el medio pero consiguiente a esto la sana convivencia es uno de los objetivos a alcanzar ya que por medio de esta permitirá cambiar esta perspectiva sobre el comportamiento humano y como los deportes de combate pueden evidenciar que la conducta humana puede ser modificada en pro a potenciar un ser humano que convive en sociedades no solo como la escuela sino también la convivencia como el hogar, y en un futuro en una sociedad donde valores básicos e han perdido por la desnaturalización continua de la sociedad hacia los valores y la cultura.

Al comenzar estas reflexiones se señaló a autores como Albert Bandura con su teoría de aprendizaje social, Clifford Geertz con su teoría de la construcción social y simbólica, Brunner con su teoría de aprendizaje por descubrimiento, la teoría sociocultural de Vygotsky donde la interacción se da por construcciones humanas sociales y culturales previas y Wilches Chaux que por medio de la experiencia el ser humano construye su propia moral y

actúa bajo estos principios. Consideramos así que la suma de todas estas teorías conforma nuestro ser humano y desde los aportes de Bandura comprendemos que el ser humano está en una constante construcción y autorregulación, donde lo social y cultural fundamentan y ayudan a analizar la forma en que debemos actuar, añadiéndole que la construcción se da por asimilación de una persona a otra, lo que permite concluir que el ser humano en este PCP, puede potenciar esta autorregulación mediante la constante interacción de deportes de combate en concreto el boxeo educativo como una propuesta donde el sujeto se encuentra en la necesidad de interactuar con un compañero y contrincante donde tenga la necesidad no de destruir al otro sino de reconstruirse con el fin de aprender a vivir consigo mismo y con el otro en una sociedad donde la violencia ha permeado estructuras sociales, culturales, políticas y educativas.

2.2. Enfoque pedagógico- Aprender a Autorregularse

Consideremos ahora desde el enfoque humanístico se encuentra en correlación con el enfoque pedagógico, porque como define Bruner, (citador por Drew, 1960),

> Los esfuerzos exitosos por enseñar conjuntos de conocimientos altamente estructurados, como las matemáticas, las ciencias físicas e incluso la historia, a menudo adoptaban la forma de una espiral metamórfica en la que, a un nivel simple, se introducían un conjunto de ideas u operaciones de forma bastante intuitiva y, una vez dominadas con ese espíritu, se revisaban y reconstruían de forma más formal u operativa, conectándose después con otros conocimientos. En esta etapa, el dominio se elevaba a un nuevo nivel de rigor formal u operativo y a un nivel más amplio de abstracción y exhaustividad. El resultado final de este proceso era el dominio de la conexión y la estructura de un amplio conjunto de conocimiento (p. 141).

De acuerdo con la cita anterior, se puede comprender que la construcción pedagógica como lo propone Brunner con su teoría del currículo en espiral, no se trata de enseñar simplemente conocimientos al azar, sino que deben de ser estructurados con la finalidad de cumplir con tres parámetros yuxtapuestos:

1. Cíclico: Los estudiantes deben volver a estudiar temas anteriormente expuestos.
2. Profundidad creciente: Cuando el estudiante retome un tema anterior debe hacerlo con mayor intensidad y profundidad.
3. Conocimientos previos: El estudiante debe utilizar conocimientos previos y utilizarlos cuando sean necesarios.

Retomando lo anterior y en tomando como referente el modelo pedagógico socio-constructivista, encontramos que este se puede definir como:

> El socio constructivismo es analizado como una perspectiva pedagógica con enfoque constructivista en la que el docente toma el papel de guía y no de proveedor de contenido, poniendo énfasis en que cada individuo tenga un rol activo en la construcción social de sus propias representaciones acerca del mundo. (Innova Schools México, 2024, párr. 5)

Al retomar la cita anterior, se pretende que el docente guie el proceso al posibilitar espacios en el que el estudiante sea quien generé sus propios procesos de autorreflexión y crítica constructiva sobre su comportamiento en acciones y decisiones para fomentar así la autorregulación. Se toma además referentes en cuanto al tema de enseñanza y aprendizaje, la teoría de Lev Vygotsky, este explica que el aprendizaje se da a partir de la interacción social entre estudiante y docente, llevando al sujeto a un proceso de potencialización en el que este se haga participe de su propio aprendizaje, siendo el docente quien encamine este proceso, ya que como explica la teoría Vigotskyana es necesario que el estudiante mantenga

una relación constante con el docente ya que este es quien posee los conocimientos y en esta situación el docente es quien es capaz de enseñar las habilidades boxísticas, además de ayudarse de la explicación de sus compañeros, ya que el proceso de asimilación no se da únicamente por la enseñanza directa de docente-alumno sino que también los estudiantes forman parte de procesos de aprendizaje singular y plural en su proceso de adquisición de conocimientos, esto conformaría el proceso de enseñanza que mantiene Vygotsky.

Cumpliendo con el parámetro de interacción social, también partimos de otro punto particular dentro de la teoría de Lev Vygotsky en dónde platea el término mediación, que son aquellos signos que ayudan en la construcción de nuevos conocimientos, estos pueden ser físicos como en este proyecto lo pueden ser: sacos de boxeo, guantes, vendas, conos, cuerdas de saltar, entre otros; y simbólicos como lo pueden ser los golpes, esquives, patrones de movimiento. Por último, se mantiene el proceso de andamiaje que como se explicó en el párrafo pasado y actual, se estaría desarrollando el término que se concibe como zona de desarrollo próximo (ZDP), permitiendo que el alumno pase del desarrollo de actividades básicas y sencillas al desarrollo de actividades más complejas que involucren de una mayor autonomía por parte del estudiante con ayuda de sus pares.

Referente a la didáctica a desarrollar en los espacios de clase, tomamos como referente a Jean Le-Boulch (citado por Cirer, 2014, p. 17) quien propone:

> Dos tipos de actividades, primero los juegos de expresión, como posibilitador de que el estudiante interactúe con diferentes roles y se vea en la necesidad de interactuar y mejorar la relación con el otro. Como segundo, plantea las actividades psicomotrices, son aquellas como: tonicidad, postura y equilibrio, lateralidad, motricidad gruesa y fina, esquema corporal, orientación espacial, estructuración temporal, ritmo, control respiratorio y relajación.”

Como ya se hizo notar en párrafos anteriores, el boxeo educativo posibilita la construcción de un ser humano autorregulado que propaga la sana convivencia; en este orden de ideas es apropiado señalar que la psicomotricidad, vincula al estudiante al desarrollo de su propio esquema corporal como base para el correcto desarrollo de las dimensiones motrices, sociales y cognitivas, entendiéndose esta como una unidad interdependiente, que sustentaría la intención pedagógica de este proyecto curricular, al intentar llevar al estudiante de un proceso interno del estudiante que permita generar un proceso externo en relación con los otros integrantes de su grupo.

Es necesario precisar en este punto que las reglas fijadas dentro del boxeo educativo para la clase permitirán establecer los límites de contacto físico para no generar disputas ni conflictos, ya que al ser un deporte de combate este puede provocar malentendidos entre los estudiantes, por situaciones que se pueden tomar como personales. Por último, todo deporte evidencia las prácticas de su entrenamiento en la práctica deportiva competitiva, lo que se propone aquí es generar juegos competitivos donde el estudiante ejecute lo practicado durante las sesiones de entrenamiento y observar si se está posibilitando este ser autorregulado. En relación con esto encontramos que la configuración de la evaluación dentro del presente proyecto es la manera de poder observar y sustentar todo el desarrollo del proceso mencionado.

En este orden de ideas, la evaluación en este proyecto se sustenta bajo el formato que plantea la doctora Córdoba, M. (2013)

> “Se llama valoración auténtica o real, al proceso evaluativo que incluye múltiples formas de medición del desempeño de los estudiantes. Estas reflejan el aprendizaje, logros, motivación y actitudes del estudiante respecto a las actividades más

importantes del proceso de instrucción. Ejemplos de técnicas de valoración auténtica incluyen valoraciones de desempeño, portafolios y autoevaluación.” (p.6).

Según se analiza, la evaluación autentica necesita fundamentarse entre pares para que la construcción de la autorregulación se dé consigo mismo y haga parte del proceso de construcción de los demás, quienes mediante críticas constructivas ayudan al fortalecimiento de estrategias como el respeto, la disciplina, la cooperación y ayuda a fomentar la sana convivencia. Además, se recalca que permite que dentro de este proceso evaluativo el docente sea un mediador, observando, orientando, sugiriendo y esto lo lleve a una mejor comprensión y análisis de su práctica docente, para posteriormente mejorar sus clases.

2.3. Enfoque Disciplinar- Disciplina en Movimiento

Agregando a lo anterior es necesario fundamentar este PCP bajo una tendencia que permita el aprendizaje de habilidades boxísticas, además de potenciar el ser humano autorregulado que se propone en este, la tendencia a desarrollar es la Psicomotricidad, “El término psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad del ser y de expresarse en un contexto psicosocial.” (Pacheco, 2015, pág. 10).

Con esto en mente se considera necesario vincular al autor Jean Le Boulch, quien desarrolló su teoría psicocinética de acuerdo con estudios que realizó a partir de la medicina correctiva y posteriormente desarrolló su pensamiento sobre la psicomotricidad, como lo explica:

> La psicomotricidad, es el resultado de una sumatoria entre actividad psíquica y actividad motriz; una combinación que pretende desarrollar diferentes capacidades de los sujetos. Es así, como la motricidad entiende al ser humano, como la composición

> de una parte psíquica, relacionada con la cognición y en segundo componente el área motriz, comprendida como el movimiento del cuerpo. (Peralta, s.f, párr. 3)

Se considera necesario aclarar que Le Boulch, comenzó en la corriente de la educación física correctiva, pero su pensamiento y teoría evoluciono en comprender que el desarrollo humano no solo se puede dar desde una perspectiva meramente física y correctiva. De aquí parte su ideal al que se inscribió durante un tiempo en la psicomotricidad, partiendo de que el aprendizaje se desarrolla desde la psique con el desarrollo neuronal y moral y la motricidad analizada desde el movimiento, generando una relación de reciprocidad, ya que de ambos surge la construcción del aprendizaje con todo lo nombrado anteriormente, produciendo así un aprendizaje.

Lo anteriormente señalado es aplicable a la concepción de cuerpo, de acuerdo a la síntesis de Le Boulch comprendemos que el cuerpo se construye de manera física y psicológico y que se necesita de una relación ambivalente para formar nuevos conocimientos y diversas formas de aprender, con la aplicación de la presente propuesta curricular, se pretende que el estudiante aprenda habilidades boxísticas desde la parte física o motriz y por medio de la autorregulación que sería el factor psicológico, se generen procesos donde el estudiante sea capaz de actuar de manera responsable en la interacción con los demás.

Partiendo de lo ya mencionado, se establece que la psicomotricidad es la relación recíproca entre la actividad psíquica y la actividad motriz, lo que desencadenaría que por medio de la práctica del boxeo educativo el estudiante no solo desarrolle habilidades físicas, sino que estas contribuyan en el desarrollo emocional y social de este, adicional es necesario mencionar que al igual que Jean Le-Boulch, se pretende dejar esa mirada mecanicista de la práctica deportiva tradicionales, como solo un procesamiento y automatización de habilidades físicas y apuntar a una educación física transformadora y potenciadora del ser

humano desde todas sus dimensiones. Esto entraría en relación con la teoría de Vygotsky, donde se plantea que el ser humano necesita relacionarse con el docente y junto a sus pares para formar y reforzar nuevos conocimientos, por medio de amabas teorías (Teoría psicocinética e interacción social), se analiza que el estudiante necesita de la interacción social para generar nuevas prácticas motrices que potencien su proceso de aprendizaje.

3. Diseño Curricular

3.1. Justificación

¿Por qué es significativo?

Cuando partimos de los antecedentes, se refutó que la práctica del boxeo a nivel educativo formal no ha sido desarrollada a nivel nacional, y en algunos otros países como Cuba se está empezando a implementar hasta hace poco como práctica deportiva dentro de las instituciones educativas. Partiendo de este enunciado es necesario subrayar que la propuesta que se pretende aplicar en la institución educativa, no va referida únicamente al aprendizaje y desarrollo de habilidades boxísticas, sino que el proyecto está siendo encaminado a posibilitar el desarrollo de la autorregulación desde todas sus dimensiones, a esto se le agrega que se pretende desmostar cómo los deportes de combate también pueden hacer parte de las prácticas educativas potenciado la sana convivencia al interior del grupo. En conclusión, la propuesta aquí presente es significativa porque valida que los deportes de combate pueden ser aplicados y desarrollados como los deportes tradicionales que se llevan enseñando durante años y a su vez pueden ser utilizados como herramientas para potencializar el desarrollo humano.

¿Qué lo hace diferente?

Como se indicó en un principio las prácticas deportivas tradicionales, han sido una herramienta que ha estado en auge durante bastante tiempo dentro de la clase de educación física, pero también ha permitido que otros deportes sean invisibilizados y poco aplicables dentro del contexto educativo, cuando partimos de posibilitar el desarrollo multidimensional del estudiante mediante prácticas corporales mediadas por el boxeo educativo, potenciando su proceso de autorregulación y disciplina para la sana convivencia , en los diferentes espacios educativos, es consolidar una propuesta relativamente diferente al ser una nueva herramienta

para el docente de educación física, siendo a su vez factible porque permite el desarrollo motor, psicológico y lógico del ser humano.

¿Beneficios?

Cuando se habla de los beneficios que permite esta propuesta curricular particular, es necesario primero partir de los beneficios del boxeo, según un artículo publicado por la institución Sanitas (2025), habla sobre los principales beneficios de la práctica del boxeo más allá de ser un deporte agresivo y violento, entre las cuales se encuentra: liberación de tensiones y estrés, mejora la resistencia física, mejora la salud cardiovascular, incrementa la masa ósea, quema más calorías, ayuda a definir y tonificar los músculos, trabaja todo el cuerpo, mejora la autoestima, aumenta tus reflejos y mejora la estabilidad corporal. Al evidenciar todos los beneficios que ofrece el boxeo, ayuda a comprender mejor la idea de por qué se quiere implementar en las instituciones educativas.

Como segundo momento encontramos los beneficios de la autorregulación, según la publicación del instituto mundial Child Mind Institute (2025), define la autorregulación como la capacidad de controlar sus impulsos emocionales ante situaciones de perturbación, nombra a su vez que entre los principales beneficios de desarrollar la autorregulación en tempranas edades, permite que el niño resista acciones mayormente emocionales y adaptarse a cambios constantes de su entorno ayudándolo a superar sus problemas.

Como tercero y último cuando se refiere a sana convivencia, en los tiempos actuales como principal reflejo tenemos a la sociedad con una alta tasa de falta de moral y principios de convivencia, pero estos problemas no son solo llevados en grandes ciudades como se puede evidenciar según las encuestas realizadas por la Secretaria Distrital de Salud (2025) de Bogotá, se evidencio que la violencia intrafamiliar y de género es una problemática significativa que afecta principalmente a mujeres y menores de edad, asimismo los datos

muestran que las localidades de Kennedy, Suba, Ciudad Bolívar y Bosa muestran una alta concentración de casos de violencia, considerándose un fenómeno estructural que requiere estrategias de prevención y promoción de la sana convivencia. En relación con lo mencionado se le puede dar una visión transformadora al deporte en concreto al boxeo educativo como un agente transformador que permita generar seres humanos que se autorregulen y sean capaces de controlar estos impulsos agresivos y lo pueda encadenar hacia los deportes como un medio de liberación emocional y que conlleve a generar procesos de sana convivencia en todos sus contextos.

3.2. Objetivos

3.2.3. *Objetivo General*

Promover la autorregulación y la sana convivencia escolar a través de experiencias corporales basadas en el boxeo educativo, fomentando en los estudiantes el dominio de sí mismos y el reconocimiento del otro en el contexto institucional

3.2.4. *Objetivos Específicos*

- Apropiar los fundamentos técnicos del boxeo educativo como herramientas de control motor y conciencia corporal que sirvan de base para el dominio de sí mismo.
- Implementar situaciones de oposición y colaboración que exijan la gestión de las emociones y el respeto por el otro en contextos de alta intensidad.
- Fomentar el diálogo y la resolución pacífica de conflictos derivados de la práctica corporal deportiva para fortalecer los vínculos de convivencia dentro de la institución.
- Valorar el impacto de las experiencias corporales en los procesos de autorregulación de los estudiantes a través de la reflexión colectiva y herramientas de seguimiento pedagógico.

3.3. Planeación general.

Tabla 1 *Macro diseño*

Diseño Curricular general				
Proyecto curricular particular	El boxeo educativo como agente autorregulador para la sana convivencia			
Propósito general de diseño	Eje transversal	Preguntas orientadoras del proceso	Tendencia de la EF	Tiempo de intervención
Diseñar una secuencia didáctica que permita evidenciar la manera en que la práctica del boxeo educativo genera procesos de autorregulación a los estudiantes y en consecuencia posibilita la promoción de la sana convivencia.	Autorregulación para la sana convivencia	1. ¿Cómo el reconocimiento y control consciente de mi cuerpo, a través de la postura, el movimiento y la respiración, me permiten iniciar procesos de autocontrol y autorregulación dentro de la práctica del boxeo educativo? 2. ¿De qué manera el control de la fuerza, la coordinación y la persistencia en ejecución de los golpes básicos me ayudan a regular mis emociones y actuar de forma responsable y respetuosa durante la práctica del boxeo educativo? 3. ¿Cómo la defensa básica, la anticipación y la toma de decisiones conscientes convierten a mi cuerpo en un espacio de autorregulación	La psicomotricidad, según Jean le Boulch, es un enfoque educativo que relaciona el movimiento corporal con el desarrollo mental, emocional y social del niño, considerando el cuerpo como base del aprendizaje. Sus contenidos son: tonicidad, postura y equilibrio, lateralidad, motricidad gruesa y fina, esquema corporal, orientación espacial, estructuración temporal, ritmo, control respiratorio y relajación	18 sesiones de trabajo ubicadas en 3 unidades didácticas

		que favorecen la sana convivencia dentro y fuera de la clase educación física?		
Unidades didácticas	**Componentes de autorregulación**		**Estrategias metodológicas**	**Evaluación**
Conciencia corporal y control básico: Postura y guardia, desplazamientos, coordinación general, respiración consciente	Control inhibitorio Atención sostenida Conciencia corporal		Descubrimiento guiado Trabajo en espiral Trabajo cooperativo Retroalimentación	La evaluación que se propone para cada una de las unidades y la evaluación auténtica, la cual permite evidenciar el proceso de cada estudiante clase a clase punto se utilizará como herramienta evaluativa la rúbrica de valoración de los aprendizajes
Control de la fuerza y regulación emocional: Golpes básicos, coordinación de miembros superiores e inferiores, control de intensidad, persistencia	Manejo de frustración Dosificación de la fuerza Perseverancia			
El cuerpo como espacio de autorregulación: Defensa básica, anticipación, estrategia, toma de decisiones	Respeto al compañero Control en oposición Toma decisiones Regulación conductual			

Nota: Elaboración propia

3.3.1. *Unidades de trabajo.*

Tabla 2 *Unidad didáctica 1- Conciencia corporal y control básico*

Unidad educativa “El boxeo educativo como agente autorregulador para la sana convivencia”							
Plan de unidad didáctica							
1.Datos informativos							
Nombre del docente:	Kevin Andrés Ávila Leyva	**Grado/ Curso:**	6° y 11°	**Paralelo:**		**Jornada:**	Mañana
Área:	Pedagógica y disciplinar	**Asignatura:**	Educación Física	**Fecha de inicio:**	23/02/2026	**Fecha de finalización:**	N/A

<table>
<tr><td colspan="2">N° de la unidad:</td><td>1</td><td>Título de la unidad:</td><td colspan="3">“Conciencia corporal y control básico”</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos específicos de la unidad:</td><td colspan="5">Desarrollar las prácticas básicas del boxeo como guardia, postura, desplazamientos, coordinación y respiración, adicional a este se pretende involucrar el componente de la autorregulación con el control inhibitorio, atención sostenida y conciencia corporal. Por medio del desarrollo guiado y trabajo en espiral.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos de evaluación:</td><td colspan="5">Se pretende poder analizar la autoconciencia, autocontrol, retroalimentación y reflexión, comunicación efectiva y diálogo y por último el trabajo colaborativo y sentido de pertenencia.</td></tr>
<tr><td colspan="7">2.Planificación</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿Qué van a aprender?</td><td colspan="2">¿Cómo van a aprender?</td><td>Recursos</td><td colspan="2">Evaluación</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Los estudiantes aprenderán a reconocer su propio cuerpo, sus movimientos y posturas, desarrollando el control básico del equilibrio, la coordinación y la respiración.</td><td colspan="2" rowspan="2">Aprenderán mediante juegos de exploración corporal, ejercicios de percepción y actividades guiadas que les permitan experimentar movimientos, posturas y respiración de forma consciente.</td><td rowspan="2">• Humanos: Estudiantes de grado 11, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
• Físicos: Cuerdas de 5 metros a 10 metros, conos
• Tiempo: 60 min</td><td>Indicadores de logro</td><td>Técnicas e instrumentos</td></tr>
<tr><td>• Reconoce las partes de su cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
• Ejecuta movimientos básicos con coordinación, equilibrio y control postural.
• Atiende y sigue consignas corporales durante las actividades motrices.</td><td>Evaluación autentica</td></tr>
<tr><td colspan="7">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptación de la necesidad educativa</td><td colspan="4">Especificación de la necesidad a ser aplicada</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Uso de demostraciones visuales claras y repetidas de cada movimiento.
• Apoyo con imágenes, pictogramas o videos que indiquen posturas y acciones.
• Empleo de intérpretes para mantener una buena comunicación</td><td colspan="4">Estas aplicaciones son pensadas y desarrolladas para personas no oyentes, implementándola para la inclusión.</td></tr>
</table>

• Ubicación estratégica del docente para facilitar la lectura corporal y gestual.	

Nota: Elaboración propia

Tabla 3 *Unidad didáctica 2- Control de la fuerza y regulación emocional*

Unidad educativa “El boxeo educativo como agente autorregulador para la sana convivencia”							
Plan de unidad didáctica							
1.Datos informativos							
Nombre del docente:	Kevin Andrés Ávila Leyva	**Grado/ Curso:**	6° y 11°	**Paralelo:**		**Jornada:**	Mañana
Área:	Pedagógica y disciplinar	**Asignatura:**	Educación Física	**Fecha de inicio:**	23/02/2026	**Fecha de finalización:**	N/A
N° de la unidad:	2	**Título de la unidad:**	“Control de la fuerza y regulación emocional”				
Objetivos específicos de la unidad:		Desarrollar las prácticas básicas del boxeo, como lo son guardia básica, coordinación de miembros superiores e inferiores, control de intensidad y persistencia.					
Objetivos de evaluación:		Se pretende poder analizar el manejo de la frustración dosificación de la fuerza, perseverancia y por último la autoconciencia y autocontrol.					
2.Planificación							
¿Qué van a aprender?		**¿Cómo van a aprender?**		**Recursos**		**Evaluación**	
Los estudiantes aprenderán a regular la fuerza en sus		Aprenderán a través de juegos motores, dinámicas cooperativas y				**Indicadores de logro**	**Técnicas e instrumentos**

movimientos y a identificar sus emociones durante la actividad física, fortaleciendo el autocontrol, la toma de decisiones y la convivencia.	situaciones problemáticas donde deberán ajustar la fuerza, controlar impulsos y expresar emociones de manera adecuada.	• Humanos: Estudiantes de grado 11, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo • Físicos: Cuerdas de 5 metros a 10 metros, conos • Tiempo: 60 min	• Regula la intensidad de la fuerza según la actividad propuesta. • Identifica y expresa emociones durante la práctica motriz de manera adecuada. • Participa respetando normas, compañeros y situaciones de juego.	Evaluación autentica

Adaptaciones curriculares	
Adaptación de la necesidad educativa	**Especificación de la necesidad a ser aplicada**
• Uso de demostraciones visuales claras y repetidas de cada movimiento. • Apoyo con imágenes, pictogramas o videos que indiquen posturas y acciones. • Empleo de intérpretes para mantener una buena comunicación • Ubicación estratégica del docente para facilitar la lectura corporal y gestual.	Estas aplicaciones son pensadas y desarrolladas para personas no oyentes, implementándola para la inclusión.

Nota: Elaboración propia

Tabla 4 *Unidad Didáctica 3- El cuerpo como espacio de autorregulación*

<table>
<tr><th colspan="8">Unidad educativa
“El boxeo educativo como agente autorregulador para la sana convivencia”</th></tr>
<tr><th colspan="8">Plan de unidad didáctica</th></tr>
<tr><th colspan="8">1.Datos informativos</th></tr>
<tr><td>Nombre del docente:</td><td>Kevin Andrés Ávila Leyva</td><td>Grado/ Curso:</td><td>6° y 11°</td><td>Paralelo:</td><td></td><td>Jornada:</td><td>Mañana</td></tr>
<tr><td>Área:</td><td>Pedagógica y disciplinar</td><td>Asignatura:</td><td>Educación Física</td><td>Fecha de inicio:</td><td>23/02/2026</td><td>Fecha de finalización:</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>N° de la unidad:</td><td>3</td><td>Título de la unidad:</td><td colspan="5">“El cuerpo como espacio para la autorregulación”</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos específicos de la unidad:</td><td colspan="6">Desarrollar las prácticas básicas del boxeo, como lo son defensa básica, anticipación, estrategia y toma de decisiones, además de la reflexión y retroalimentación.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos de evaluación:</td><td colspan="6">Se pretende poder analizar el respeto al compañero, control en oposición, toma de decisiones y regulación conductual.</td></tr>
<tr><th colspan="8">2.Planificación</th></tr>
<tr><th colspan="2">¿Qué van a aprender?</th><th colspan="2">¿Cómo van a aprender?</th><th colspan="2">Recursos</th><th colspan="2">Evaluación</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Los estudiantes aprenderán a utilizar el cuerpo como una herramienta para autorregularse, gestionando emociones, conductas y acciones motrices de manera consciente y autónoma.</td><td colspan="2" rowspan="2">Aprenderán mediante actividades motrices reflexivas, rutinas de autocontrol, relajación y toma de decisiones, promoviendo la autonomía y la autorregulación corporal y emocional.</td><td colspan="2" rowspan="2">• Humanos: Estudiantes de grado 11, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
• Físicos: Cuerdas de 5 metros a 10 metros, conos
• Tiempo: 60 min</td><td>Indicadores de logro</td><td>Técnicas e instrumentos</td></tr>
<tr><td>• Aplica estrategias corporales para autorregular</td><td>Evaluación autentica</td></tr>
</table>

			su conducta y emociones. • Toma decisiones motrices de forma consciente y autónoma. • Demuestra control corporal y emocional en diferentes situaciones de juego.	

Adaptaciones curriculares	
Adaptación de la necesidad educativa	**Especificación de la necesidad a ser aplicada**
• Uso de demostraciones visuales claras y repetidas de cada movimiento. • Apoyo con imágenes, pictogramas o videos que indiquen posturas y acciones. • Empleo de intérpretes para mantener una buena comunicación • Ubicación estratégica del docente para facilitar la lectura corporal y gestual.	Estas aplicaciones son pensadas y desarrolladas para personas no oyentes, implementándola para la inclusión.

Nota: Elaboración propia

3.4. Contenidos

Como se nombró en líneas anteriores en el enfoque disciplinar a Jean Le Boulch con su teoría psicocinética, analizamos que este propone algunos contenidos a desarrollar durante las clases entre estos encontramos:

- Esquema corporal: El estudiante toma conciencia sobre su propio cuerpo, sus partes y funciones además de las posibilidades de movimiento. En relación con el boxeo educativo se pretende que el estudiante por medio de diferentes movimientos como lo son guardia, desplazamientos, golpes, esquives y demás comience a generar conciencia sobre su propio cuerpo al tener que coordinar acciones de manera rápida y bajo ciertas limitaciones de fuerza.
- Lateralidad: Se le conoce como la preferencia de un lado del cuerpo (Izquierda o derecha), los boxeadores en su postura o guardia generalmente tienen un lado dominante ya sea izquierda o derecha, lo que se evidencia en su forma de lanzar golpes, desplazarse y demás. Lo que se pretende es que el estudiante primeramente sea capaz de diferenciar derecha de izquierda y de esta manera adoptar una postura y movimientos con base a sus preferencias de lado.
- Equilibrio, Coordinación dinámica general y viso motriz: Cuando partimos de la coordinación dinámica general es aquella que involucra todo el cuerpo en cambio el viso motriz relaciona la coordinación ojo-mano y ojo-pie, en relación con el boxeo se necesita de ambas para efectuar los movimientos de manera clara y concisa. Para finalizar se necesita de ambas para un correcto equilibrio en sus movimientos.

Finalmente, todo esto se relaciona con la estructuración temporal y espacial al saber en qué momento y cuando ejecutar cada uno de los movimientos; la respiración se observará por medio del control respiratorio y técnicas de esta y por último por medio

de ciertas actividades el estudiante será capaz de expresarse motrizmente al momento de relacionarse con sus compañeros.

3.5. Metodología

Definitivamente cuando partimos de las 3 unidades de trabajo detalladas anteriormente, encontraremos metodológicamente el desarrollo de talleres motrices que implementan la autorregulación ya que se definen como "un taller de psicomotricidad es un espacio o actividad que promueve el desarrollo de habilidades motoras y emocionales a través de ejercicios que integran el cuerpo y la mente" (Balbina y Onelidia, 2025, p. 41), que cumplen con la necesidad de responder a las necesidades de intervenir directamente sobre el estudiante, la forma en que este interviene y se relaciona socialmente con los demás estudiantes, adicional a esto se pretende ejecutar circuitos motrices desarrollados con la principal función de implementar el apartado de boxeo educativo y de manera indirecta desarrollar la capacidad de mejorar su capacidad de afrontar la frustración y autorregularse para afrontar situaciones de alta exigencia, trabajando también de manera colectiva y observar como el estudiante reacciona y realiza reflexiones pre operacionales que mejoren la dinámica de sana convivencia, adicional a esto los juegos cooperativos se utilizan como estrategia para fortalecer las relaciones del estudiante con sus pares.

3.6. Evaluación

La evaluación autentica aquí presentada parte de la principal característica nombrada por la Dr. María Helena Córdoba, (2013). Según lo explica el documento, esta evaluación autentica posee unas características específicas que da a comprender bajo que parámetros debe ser utilizada, entre los cuales se tiene:

1. El estudiante utiliza conocimientos previos con los nuevos para formular una respuesta a situaciones presentadas.
2. Habilidades intelectuales de orden superior: Como se explica el estudiante organiza y procesa toda la información para suministrar una respuesta.
3. Autenticidad: Se aplican actividades que generen retos para el estudiante.
4. Integración: Los estudiantes utilizan herramientas como el lenguaje unido al currículo para evaluar las competencias y contenidos.
5. Procesos y producto: Se analiza la manera en que el estudiante soluciona problemas y la manera en que llego a estas conclusiones,
6. Profundidad en lugar de amplitud: Se pretende aplicar a una población con un largo de tiempo que permita evidenciar y analizar si la acción docente intervino en la crecimiento, madurez y profundidad validando que los desarrollos de estas destrezas sean aplicables a otros tipos de problemáticas.

En conclusión se puede afirmar que el estudiante necesita habilidades motrices y de lenguaje anteriormente desarrolladas para poder generar conocimientos y entenderse con sus pares, durante el desarrollo de la actividad el estudiante va a necesitar organizar y clasificar información de la manera deseada mediante la implementación de retos motrices, adicional a esto se pretende analizar la sana convivencia desde la integración y los procesos y productos se pretende analizar como la autorregulación forma parte del eje principal como un proceso que se construirá a lo largo de las clases.

3.6.1. Rubrica de Evaluación

Tabla 5 *Rubrica de evaluación*

Criterio y nivel	1- Bajo (Insuficiente)	2- Básico (En proceso)	3- Alto (Adecuado)	4- Superior (Autónomo y consciente)
Autoconciencia (reconocimiento de emociones y comportamientos)	No identifica las emociones que experimenta en la práctica. Reacción impulsivamente y no relaciona emoción y conducta	Reconoce algunas emociones después de que ocurren, pero le cuesta comprender cómo influyen en su comportamiento requiere guía constante.	Identifica sus emociones en situaciones de presión o error y entiende que afectan su conducta. Intenta regularse	Reconoce conscientemente sus emociones antes, durante y después de la práctica. Analiza su impacto en el rendimiento y convivencia y actúa reflexivamente.
Auto control (regulación de impulsos, fuerza y conducta)	Pierde el control con facilidad presentar reacciones agresivas o abandonar la actividad ante la frustración.	Intenta controlarse, pero aún presenta reacciones impulsivas frecuentes. Necesita intervención del docente.	Mantiene control en la mayoría de las situaciones, regula su fuerza y respeta normas y compañeros.	Demuestra dominio emocional constante punto control impulsos, adapta su intensidad y actúa con disciplina y respeto permanente.
Retroalimentación y reflexión	Rechaza correcciones o responde de forma defensiva. No reflexiona sobre su desempeño.	Escuché sugerencias, pero las aplica de manera regular y sin constancia	Aceptar retroalimentación y realizar ajustes progresivos en su técnica y actitud.	Solicitar retroalimentación, reflexiona críticamente y realiza mejores autónomas en su desempeño técnico y conductual.
Comunicación efectiva y diálogo	Utilizar lenguaje inadecuado cómo interrumpido generar conflictos punto no escucha activamente.	Se comunica con dificultad en situaciones de desacuerdo, escucha parcialmente.	Se expresa con respeto, escucha a sus compañeros y participan la resolución de conflictos.	Promueve el diálogo respetuoso, media conflictos y favorece acuerdos que fortalecen la convivencia.
Trabajó colaborativo y sentido de pertenencia	Actúa de forma individualista y afecta la dinámica grupal. No coopera.	Participa cuando se le solicita, pero con bajo compromiso colectivo.	Cooperativamente respetar roles y contribuye al logro de objetivos comunes.	Lidera positivamente motiva al grupo y fortalece el sentido de pertenencia y responsabilidad colectiva.

Nota: Elaboración propia

3.7. Rol del Estudiante

El estudiante que se busca desarrollar no es un boxeador o atleta, sino un ser humano autónomo y autorregulado que controla sus emociones, toma decisiones responsables dentro y fuera de la clase y se esfuerza por mejorar constantemente. Reflexivo y critico porque analiza sus acciones y comportamientos, comprende el sentido de las actividades y relaciona lo aprendido con su vida cotidiana. Corporalmente consiente al reconocer su cuerpo, sus capacidades y limites, capas de implementar habilidades propias del boxeo y utiliza el movimiento como medio de expresión y comunicación. Por último, social, respetuoso y con responsabilidad social personal, al respetar a sus compañeros, normas y acuerdos además de aportar a la construcción de una sana convivencia.

3.8. Rol Docente

El rol del profesor que se concibe en este proyecto es un educador que forma desde el cuerpo, la emoción y la convivencia, porque educa desde la autorregulación siendo ejemplo del control emocional y comportamental, además de gestionar el conflicto desde la calma y el dialogo, es un mediador psicomotriz donde no enseña “movimientos”, sino situaciones motrices significativas, diseñando experiencias para sus estudiantes interactúen, cooperen, construyan, critiquen y aprendan a convivir.

4. Ejecución Piloto

4.1. Micro Contexto

El Colegio Isabel II es una institución educativa de carácter oficial ubicada en la Localidad de Kennedy, en el suroccidente de Bogotá, específicamente en la Diagonal 2D # 79C-83. Hace parte del sistema educativo distrital y ofrece formación en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media, bajo calendario académico A. La institución inicio su proceso educativo en el año 1963, como una institución que ofrecía únicamente básica primaria, fue hasta el año 2000 que se aprobó incluir básica secundaria, y el año 2002 tomo el nombre de Institución educativa Isabel II, y continuo su expansión hasta posibilitar educación hasta el grado 11°. Adicional a lo ya mencionado el colegio ofrece procesos de inclusión para niños y jóvenes no oyentes.

4.1.1. Población

La población escogida cumple con las características descritas en el primer capítulo donde se evidenciaron algunas como lo son falta de autorregulación por parte de los estudiantes, falta de sana convivencia al interior del grupo, falta de motivación por parte de estudiantes frente a deportes tradicionales. Entre los diversos grupos observados se seleccionó a grado 6°-01 y grado 11°-02, ya que cumple con las características antes mencionadas y adicional a esto están viviendo situaciones propias de su edad (Adolescencia); agregando a lo anterior se abarcarían dos poblaciones con una notable diferencia de edad y situaciones específicas que acompañan a cada una y permitirían observar cómo se da la autorregulación desde dos perspectivas completamente diferentes. Cabe mencionar que en grado once se encuentran algunos

estudiantes con discapacidad que son parte de la población no oyente dentro del proceso de inclusión de la institución.

En grado sexto se manejan edades de 10 a 12 años y en grado once se manejan edades de aproximadamente de 16 a 18 años, Las principales características de ambos grupos es que son activos físicamente mediante prácticas deportivas en baloncesto, voleibol y futbol, adicional a esto son grupos que colaboran activamente en el desarrollo de actividades culturales por parte de la institución y fomentan el deseo y pasión por aprender.

4.1.2. Aspectos Educativos

Según el PEI de la institución Isabel II en su lema "Acompañamos la formación de personas competentes y productivas para la vida", se trata de una construcción colectiva y continua de la comunidad educativa. El colegio se organiza desde cuatro componentes principales: administrativo, académico, convivencial y comunitario. El colegio adopta el modelo constructivista con enfoque cognitivo, generando que cada área adapte sus estrategias de enseñanza según las necesidades y sus conocimientos previos, valorando no solo los aprendizajes propios de cada área, sino que resalta la importancia de la convivencia escolar y desenvolvimiento social basado en normas, reglas y promoción de la inclusión en estudiantes con discapacidad. Entre los principales aspectos educativos se tiene:

1. Educación inclusiva donde la institución destaca al incluir estudiantes sordos y oyentes en el mismo proceso educativo, al implementar estos procesos cuenta con la colaboración de intérpretes de lenguaje de señas colombiana y docentes especializados.

2. Busca la formación integral del estudiante y que desarrolle habilidades competentes, productivas y preparados para la vida, además de promover el desarrollo integral y social,
3. Fundamentan en el desarrollo de la comunicación oral, escrita y de señas para fomentar la correcta comunicación entre ambas poblaciones.
4. Fomentan el uso de la tecnología en herramientas audiovisuales, laboratorio de idiomas y recursos digitales para mejorar los procesos de aprendizaje.
5. Se afianzan en promover valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autonomía y sentido de pertenencia.

4.1.3. Planta Física

La planta física o estructura está diseñada con el fin de albergar estudiantes desde grado transición hasta grado once. Cuenta con estructuras académicas, deportivas y administrativas, se encuentra organizada por sedes; sede A es la sede principal donde se desarrolla gran parte del proceso educativo abarcando desde transición hasta grado 1; sede B ubicada en el barrio Pio XII, utilizada para ampliar el proceso educativo; y por último la sede de primera infancia, utilizándose en convenio con la secretaria de integración social para atender a primera infancia. La institución cuenta con una amplia cantidad de salones, además de contar con una infraestructura fuerte y que permite libre movimiento por los pasillos, y los salones van desde sala de profesores, sala de alumnos, sala de artes, salas de informática y adicional a esto cuenta con un amplio espacio para el desarrollo de actividades deportivas como lo son tres canchas multideportivas de cemento y zonas de recreación para niños más pequeños.

4.2. Micro Diseño

4.2.1 Cronograma

Tabla 6 *Cronograma de clases de grado 6°*

Cronograma de clases			
Hora:	**11:10 am – 12:10 pm**	**Grado:**	**6°**
Fecha	**Tema a desarrollar**	**Actividad**	**Resultado esperado**
Febrero 23	Presentación y explicación de la propuesta a grado 6°, explicación de la postura de guardia básica del boxeo.	Desarrollar la postura básica de guardia de boxeo y desplazamientos básicos (Adelante, atrás, izquierda, derecha), además de aplicar actividades de atención sostenida.	El estudiante habrá comprendido y aplicado la guardia y movimientos básicos del boxeo.
Marzo 2	Corrección de la postura de guardia básica del boxeo y mejora de la conciencia corporal por medio de los desplazamientos básicos.	A partir de diferentes retos y actividades, el estudiante debe de corregir y mejorar los aprendizajes básicos de boxeo, a su vez mejorar la coordinación general.	Al finalizar la clase el estudiante será capaz de manejar correctamente su cuerpo, para el deporte del boxeo.
Marzo 9	Se finalizará con la primera unidad didáctica, reforzando la postura básica y desplazamientos, además posibilitando el correcto control respiratorio y control inhibitorio.	Las actividades se enfocan en fortalecer la guardia básica y desplazamientos, al finalizar estas se aplicará actividades de combate simulados, en donde aplicaran lo aprendido y dará apertura a la siguiente unidad didáctica.	Se espera que los estudiantes tengan aprendidos y perfeccionados los movimientos base del boxeo.
Marzo 16	Se dará explicación al golpe del Jab y el Cross, coordinando con lo antes aprendido, en relación con mejorar la dosificación de la fuerza.	El estudiante desarrollará actividades, donde aprendan a lanzar los dos primeros golpes, adicional a esto entraran en contacto físico con su compañero, lo que permitirá que aprendan a controlar su fuerza.	El estudiante debe de comenzar a autorregular su fuerza para entrar en contacto con sus compañeros y aprenderá los golpes básicos de boxeo.
Abril 6	Se explicará el movimiento de hook de derecha y hook de izquierda, y se corregirán el jab y el cross, enseñados en la clase pasada.	Por medio de retos motrices, el estudiante deberá de ejecutar y participar de manera activa, en la ejecución de golpes antes aprendidos y por medio de estos retos fortalecerá el manejo de la frustración.	El estudiante aprenderá a golpear de manera adecuada y se habrá retado a sí mismo, para potenciar su autorregulación.
Abril 13	Se finalizará la segunda unidad con la explicación y ejecución del último golpe, uppercut de izquierda y derecha. Involucrando la perseverancia como eje fundamental para la autorregulación.	El estudiante tendrá la primera aproximación al saco de boxeo como elemento simbólico para la liberación de estrés y preocupaciones propias. Además de ejecutar los golpes, desplazamientos y postura adecuada en clases pasadas. Además del uso correcto de las vendas para la protección de manos.	Se pretende que el boxeo sea utilizado como elemento liberador, el estudiante será capaz de actuar de manera regulada al liberar sus emociones.

Abril 20	Se le dará inicio al cierre de la propuesta comenzando por la tercera unidad el cuerpo como espacio para la autorregulación, aplicando todo lo aprendido hasta la fecha y se evaluará la autorregulación por medio de la práctica del sparring.	Entre las actividades se pretende que el estudiante se encuentre cara a cara con un oponente y genere situaciones emocionales (Sparring), dependerá del estudiante generar procesos de autorregulación	El estudiante al finalizar la propuesta habrá potenciado su autorregulación y mejorado la sana convivencia al interior de los espacios.

Nota: Elaboración propia

Tabla 7 *Cronograma de clases grado 11°*

Cronograma de clases			
Hora:	**08:10 am – 11:10 am**	**Grado:**	**11°**
Fecha	**Tema a desarrollar**	**Actividad**	**Resultado esperado**
Febrero 27	Presentación y explicación de la propuesta a grado 11°, explicación de la postura de guardia básica del boxeo.	Desarrollar la postura básica de guardia de boxeo y desplazamientos básicos (Adelante, atrás, izquierda, derecha), además de aplicar actividades de atención sostenida.	El estudiante habrá comprendido y aplicado la guardia y movimientos básicos del boxeo.
Marzo 13	Corrección de la postura de guardia básica del boxeo y mejora de la conciencia corporal por medio de los desplazamientos básicos.	A partir de diferentes retos y actividades, el estudiante debe de corregir y mejorar los aprendizajes básicos de boxeo, a su vez mejorar la coordinación general.	Al finalizar la clase el estudiante será capaz de manejar correctamente su cuerpo, para el deporte del boxeo.
Marzo 20	Se finalizará con la primera unidad didáctica, reforzando la postura básica y desplazamientos, además posibilitando el correcto control respiratorio y control inhibitorio.	Las actividades se enfocan en fortalecer la guardia básica y desplazamientos, al finalizar estas se aplicará actividades de combate simulados, en donde aplicaran lo aprendido y dará apertura a la siguiente unidad didáctica.	Se espera que los estudiantes tengan aprendidos y perfeccionados los movimientos base del boxeo.
Marzo 27	Se dará explicación al golpe del Jab y el Cross, coordinando con lo antes aprendido, en relación con	El estudiante desarrollara actividades, donde aprendan a lanzar los dos primeros golpes,	El estudiante debe de comenzar a autorregular su fuerza para entrar en contacto con sus

	mejorar la dosificación de la fuerza.	adicional a esto entraran en contacto físico con su compañero, lo que permitirá que aprendan a controlar su fuerza.	compañeros y aprenderá los golpes básicos de boxeo.
Abril 10	Por medio de circuitos motrices se dará explicación al hook de derecha y hook de izquierda, y se explicará el uppercut de izquierda y derecha.	Según la dinámica del circuito los estudiantes mejoraran sus capacidades físicas básicas en relación con el fortalecimiento físico de un boxeador.	Los estudiantes se habrán enfrentado a pequeñas pruebas de resistencia física y emocional, que promoverán la perseverancia.
Abril 17	Se finalizará la segunda unidad con la corrección y aplicación de los seis golpes básicos, uso de manoplas y uso de vendas, para ayudar el correcto uso del saco de boxeo.	Según la dinámica se enseñará la correcta utilización de las vendas, y su importancia para el correcto cuidado de las manos, se explicará el uso de las mancuernas y se aproximará al estudiante al uso del saco de boxeo.	El estudiante habrá aprendido a manejar correctamente el uso de vendas, manoplas y forma de golpear correctamente el saco de boxeo.
Abril 24	Se iniciará la tercera unidad, en relación con la estrategia, estrategia y demás, se pretende observar al estudiante en situaciones altamente estresantes y observar cómo se autorregula a sí mismo.	Según lo planeado para la sesión de clase, el estudiante dispondrá de sacos de boxeo para repasar lo antes aprendido y por medio del sparring los estudiantes, deberán de autorregularse ante situaciones de alto estrés.	Al finalizar la sesión el estudiante será capaz de autorregularse ante emociones de alto impacto y aprenderá a respetar su compañero, posibilitando así la sana convivencia.

Nota: Elaboración propia

4.2.2. Plan de Sesiones

Tabla 8 *Plan de sesiones*

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL *Educadora de educadores*	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura de Educación Física Formato de planeación de clases Kevin Andrés Ávila Leyva	
Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 27-02-2026
Taller 1 (Defensa del soldado)		

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, control inhibitorio, atención sostenida, funciones cognitivas, control respiratorio,

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 11, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Cuerdas de 5 metros a 10 metros, conos
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase / Calentamiento: (Atrapa colas), Cada estudiante coloca una prenda en la parte trasera del pantalón. Durante 1 min debe intentar quitar "colas", cada minuto se cambiará la forma de desplazamiento, por ejemplo, caminando, corriendo, lateral, caminar hacia atrás.

Momento de la clase / Circuito de ejercicios:

- Guardia básica de boxeo: Se enseña colocando un pie adelante y otro atrás, con rodillas ligeramente flexionadas y el peso repartido en ambos pies. Las manos se ubican a la altura del rostro, protegiendo pómulos y mentón, con los codos cerca del cuerpo. El mentón va ligeramente hacia abajo y la mirada al frente, manteniendo siempre el equilibrio y la protección.
- Desplazamientos: Se avanza dando un paso corto con el pie delantero y luego se arrastra el pie trasero sin cruzarlos; para retroceder, se mueve primero el pie trasero y luego el delantero. En los desplazamientos laterales, se inicia con el pie del lado hacia donde se va y el otro lo sigue. Las rodillas permanecen semi flexionadas y el peso bien distribuido para conservar estabilidad y protección. El desarrollo necesita de trabajar en parejas una enfrente de la otra, para corregir posibles errores en la posición de guardia básica y desplazamientos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, al mencionar la fila 1 o 2 tienen que ejecutar el movimiento solicitado.
- Jalar y mantener: Se propone distribuir a los estudiantes en 4 grupos de igual cantidad, a continuación, dos grupos tomarán una cuerda de cada extremo y el docente dará instrucciones de jalar y resistir manteniendo la cuerda en tensión constante, además deben de mantener la postura básica de boxeo a excepción de los brazos y ejecutar los desplazamientos antes mencionados. El docente al mencionar la palabra jalar
- Soldados a sus trincheras: Los estudiantes de grado 11°, organizaran cuatro grupos de igual cantidad haciendo una fila, todos comenzaran en posición de plancha y el primero deberá arrastrarse por debajo de todos hasta la última

posición del grupo y adoptara otra vez la posición de plancha, y los demás deberán hacer lo mismo, hasta llegar a la zona de meta. • Zigzag entre conos: Se plantea un pequeño circuito en el que el estudiante deberá zigzaguear entre conos y alcanzar la meta, en el menor tiempo posible. • Respiración 4-4-4-4: Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos, exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos. Se aplicará durante los tiempos de descanso entre actividad a actividad. **Momento de reflexión:** Permite que el estudiante exprese sus emociones y analice su comportamiento durante el desarrollo de la clase.
Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

5. Análisis de la Experiencia

Con base a lo anteriormente expuesto, se da paso al análisis de la experiencia. Se realizaron un total de 14 clases, distribuidas en siete sesiones para grado 6° y siete sesiones de clase para el grado 11°, la práctica inició alrededor del día 23 de febrero de 2026, en la jornada de la mañana en el colegio Isabel II y finalizaron el día 24 de abril del mismo año; en el marco de la clase de educación física, como ya se mencionó en la tabla 8 el principal objetivo de esta intervención era diseñar una secuencia didáctica que permitiera evidenciar la manera en que la práctica del boxeo educativo genera procesos de autorregulación a los estudiantes y en consecuencia posibilita la promoción de la sana convivencia. Durante las practicas se diseñaron diversas planeaciones de clase con el fin de alcanzar este objetivo, dentro de las cuales se encontrarán tres momentos claves que orientan el desarrollo de la autorregulación como lo son: momento de calentamiento, utilizado principalmente como activación neuromuscular; momento de clase/ circuito de ejercicios, cumple con el objetivo de explicar las actividades a desarrollar en el trascurso de la clase y ejecución de las mismas; por último el momento de reflexión, que es utilizado como momento de autorreflexión por parte de los estudiantes con el objetivo de potenciar la autorregulación.

5.1. Aprendizajes como Docente

Cuando partimos de la intervención pedagógica, es necesario analizar los aprendizajes como docente que surgieron en relación con grado 6° y grado 11°. Al analizar las clases de educación física desarrolladas de grado sexto, se encontró que el tipo de instrucciones dadas por el docente durante las primeras sesiones eran explicadas de manera clara y modelada, al tratarse de movimientos específicos de una disciplina deportiva era necesario que los estudiantes desarrollaran referentes de cómo debían ser ejecutados los movimientos de manera correcta, conforme fueron avanzando las clases los estudiantes por sí mismos comenzaron a generar más autonomía en como ejecutar los movimientos básicos como desplazamientos, golpes y la guardia involucrándola de manera inconsciente en las demás actividades, con base en estos avances el acompañamiento que daba el docente al inicio de las intervenciones disminuyo de manera considerable al avanzar las sesiones de clase, pero la toma de decisiones viene acompañada directamente de la autorregulación. En este orden de ideas, cuando partimos de la autorregulación en relación con la evaluación autentica planteada para evaluar el proceso que se lleva con la población de estudiantes clase a clase, es necesario analizar el apartado de trabajo colaborativo y sentido de pertenencia, recordando que durante las prácticas de observación realizadas primaba la falta de atención como una de las mayores problemáticas al interior del grupo (durante las primeras sesiones de clase la atención del grupo era bastante baja).

Cuando se iniciaron las prácticas de intervención, se pensó que un deporte novedoso como el boxeo educativo posibilitaría mejorar la atención sostenida del grupo y aunque en su mayoría lo fue, al retomar actividades de cierta manera repetitivas por la necesidad de apropiación de los movimientos, muchas veces los estudiantes se aislaban y perdían la concentración y en determinados casos algunos estudiantes abandonaban

las actividades. Al observar este tipo de situaciones el docente en formación tomó la decisión de modificar las actividades y realizar alteraciones a las planeaciones de clase, donde se involucrará el boxeo, pero no lo vieran de manera directa sino por medio de retos y juegos motrices rápidos, al realizar estas modificaciones los estudiantes se mantuvieron con su foco de atención constante y participaron de manera activa en la clase. Como se puede evidenciar en los anexos de la sesión 5 (El reto), 6 (El saco), 7 (Primer y último encuentro) se comenzaron a evidenciar estas modificaciones en las actividades y la lógica con la que se estaba desarrollando la clase.

Dentro de las modificaciones, se encuentra una actividad que no estaba propuesta en el desarrollo de la clase, pero que se presentó como alternativa. Esta actividad "el juego de jalar la cuerda" aunque es un juego simple al disponer de reglas y variaciones, los estudiantes se mantuvieron bastante activos e incluso participaron estudiantes ajenos a la clase. Otra actividad bastante efectiva fue golpear el saco de boxeo. Luego de finalizar la fase de calentamiento se colgaron dos sacos de boxeo, a continuación, como primer ejercicio se les solicito golpear el saco con libertad, se evidenciaron desde puños, patadas, golpes sin poca técnica, pero con mucha fuerza, el docente realizó esta variación a fin de conseguir llamar la atención de los estudiantes y anular la creencia de que la autorregulación debe evitar las emociones a toda costa, en cambio se buscó que los estudiantes no se cohibieran a expresar sus emociones.

Otra de las actividades más importantes a analizar se presentó en la última planeación de clase en concreto el sparring, la actividad constaba de que dos estudiantes entraran al cuadrilátero diseñado con cuerdas y colchonetas para limitar el espacio y evitar cualquier tipo de accidente al caerse; los dos estudiantes debían de colocarse los guantes de boxeo (16 onzas) y los cabezales de protección. A continuación, disponían de 30 segundos para simular un sparring con golpes, desplazamientos y esquives, según

lo analizado se evidenciaron situaciones que ayudaron a entender el boxeo como agente posibilitador de la autorregulación y sana convivencia:

- Primero los estudiantes elevaron su foco de atención de manera muy notable al mantenerse presentes y concentrados durante gran parte del tiempo de la clase; cuando se les solicitó seguir las normas básicas para la práctica como evitar el golpe de uppercut hacia el mentón del oponente, en ningún "enfrentamiento" se presentaron violaciones a este tipo de regla, lo que hizo notar que la autorreflexión emergió de manera importante dentro de los procesos de grado sexto al evidenciar como este tipo de regla si no era cumplida podría afectar a su compañero de manera negativa.
- También se observa y evidencia que los estudiantes presentaron un alto índice de trabajo colaborativo y sentido de pertenencia, cuando los dos participantes estaban a segundos de enfrentarse, los estudiantes pidieron al docente que si se podían golpear de manera controlada en la cabeza, el docente tomó la decisión de permitirlo siempre y cuando ambas partes se encontraban de acuerdo; se observó que los estudiantes junto a su oponente tomaban la decisión de hacerlo, lo cual eliminó la posibilidad de conflicto al pactar este tipo de normas. Esto permite evidenciar que la comunicación efectiva y el dialogo se desarrollaron de manera correcta con respeto, escucha a sus compañero y resolución de problemas.

Ya en la actividad de vuelta a la calma como tal, se evidenció la autoconciencia al escuchar estudiantes que le comunicaron al docente que se encontraban nerviosos o con miedo - que se evidenciaba en la manera en cómo reaccionaban al ser atacados y defenderse de los golpes del rival- permitiendo afirmar que se estaba desarrollando la autoconciencia por parte del estudiante al poder expresar cómo se sentía en ese

momento previo y cómo se sentía luego de haber realizado el ejercicio con su compañero. Por último, al observar el autocontrol en la mayoría de los enfrentamientos, los estudiantes no pretendían dañar al otro sino ejercer fuerza controlada con el fin de ganarle a su rival. Cuando se hace un recorrido a partir de toda la experiencia pedagógica vivida y de lo que los estudiantes experimentaron junto al docente, se podría afirmar que el proceso de autorregulación que se buscaba lograr junto a los estudiantes de sexto se obtuvo al mejorar la atención sostenida durante la clase, ya que como se mencionó anteriormente, los altos índices de falta de atención no permitían un correcto desenvolvimiento durante las clases, pero al analizar las últimas modificaciones curriculares dentro de las clases se evidenció que la relación entre actividades novedosas, juegos lúdicos y retos motrices logró la mejora de la atención aunque se evidencia también que hacen falta más intervenciones para alcanzar los objetivos propuestos en el presente proyecto específicamente lograr la autorregulación requiere de un tiempo prolongado y continuo de mediación del docente.

Cuando se analiza el proceso de las intervenciones realizadas en la clase de educación física de grado 11°, se encontraron algunas consideraciones importantes por nombrar. Al comenzar las intervenciones con esta población, uno de los problemas más recurrentes era la pena o nerviosismo que generaba la práctica de boxeo, los estudiantes al sentirse observados regulaban de mayor manera su comportamiento incluso en algunas prácticas como la de ring imaginario que consistía en hacer un sparring simulado sin contacto, algunos estudiantes evitaban hacerlo o lo hacían de manera correcta cuando el docente los observaba.

Adicional a lo ya mencionado, una de las practicas más recurrente era la falta de motivación para mantenerse físicamente activo durante el desarrollo de la clase, lo que provocó que, entre las principales modificaciones a las planeaciones de clase, el docente

actuara de una manera más activa entre las actividades para colocarse en el mismo rol de ellos y estos actuaran de manera recíproca con la clase. Al interactuar y ejecutar los movimientos de manera más consiente, cuando se planteó la actividad de golpear el saco de boxeo, el docente utilizó la misma estrategia al permitir que los estudiantes tuvieran la libertad de golpear el saco como quisiesen, al contrario de lo que se pensaría los estudiantes golpearon el saco de una manera más controlada y utilizaban las técnicas antes aprendidas, además no les tomaba mucho tiempo dejar de golpear el saco. Lo anteriormente señalado permite afirmar que los movimientos están condicionados a normas sociales y culturales, lo que de manera contraproducente limita que los estudiantes experimenten y relacionen las emociones de la misma manera como lo hacen los estudiantes de grado sexto, como se dijo con anterioridad al sumarle situaciones que involucran la gestión de las emociones como el miedo, la pena o el nerviosismo, imposibilitaron que los estudiantes tuvieran un correcto desenvolvimiento en la actividad. En este punto, también es necesario nombrar que algunos estudiantes de 11° ajenos a la clase al ver a sus compañeros golpeando el saco se acercaron y le preguntaron al docente sí podrían golpear el saco de boxeo, lo cual genero interés no solo en el grupo de trabajo, sino en la demás población de la institución educativa, inclusive surgió una propuesta por parte de los docentes titulares de crear un semillero de boxeo educativo para ser desarrollado durante los diferentes espacios de descanso y posibilitando la vinculación de los estudiantes que estuvieron interesados y no hacían parte de los grupos intervenidos.

Para finalizar cuando se realizó la misma practica del sparring, se pensó que la actividad no iba a ser tan bien recibida por parte de las chicas que forman parte del grupo, pues solamente dos chicas de todo el grupo manifestaron la intención de participar, sin embargo, al finalizar el ejercicio entre ellas dos las demás integrantes del

curso decidieron participar. Al analizar esta situación se puede comprender que la motivación juega un papel fundamental dentro de la clase de educación física y este referente se puede formar desde la interacción social como lo plantea Vygotsky, donde por medio de estas interacciones y mediaciones con el docente o compañeros se pueden generar procesos de autorregulación, al observar cómo sus compañeros los alientan para participar en las actividades.

Cuando se explicaron las mismas reglas que a grado 6°, cabe mencionar que la práctica del sparring surgió el mismo viernes en las últimas dos horas de clase, se inició en primer momento con la población de grado 11° y luego en un segundo momento con grado 6°. Al comenzar la práctica los más receptivos fueron dos chicos, uno en concreto estaba interesado por la práctica del boxeo y ya poseía guantes de boxeo propios, pero no había tenido la posibilidad de practicarlo hasta la llegada de la propuesta curricular aquí presentada. Adicional a esto los estudiantes colaboraron al igual que en grado 6° en los roles de desinfección, toma de tiempo, y ubicación de protecciones.

Cabe redundar en un aspecto clave y es que cuando comenzó con el primer enfrentamiento, de aquí surgió la primera conversación al interior del grupo frente a si se permitían lanzar golpes a la cabeza, el docente sugirió que esta decisión debía ser tomada al interior del grupo, pero en concreto debía ser tomada por ambos participantes que fueran a pelear, los estudiantes de manera automática comenzaron a tomar la decisión siempre respetando la decisión de su compañero y contrincante, en resumen los estudiantes que decidieron no golpear la cabeza, respetaron el acuerdo durante todo el tiempo que duro el enfrentamiento y aquellos que permitieron lanzar golpes a la cabeza, aunque era su objetivo, se autorregularon en su fuerza y si solicitaban detener el ejercicio lo hacían automáticamente sin mayor intervención por parte del docente, aquí se evidencia el inicio del proceso de autocontrol y autorregulación mediado por las

situaciones que se presentan entre pares. Por otra parte, es necesario mencionar que el segundo encuentro se dio entre dos niñas, ambas tenían la iniciativa de realizar el ejercicio, ambas presentaban nerviosismo, pero una ellas se encontraba bastante temerosa al ser su primer combate; se observó que no lanzo muchos golpes a su oponente pero si recibió bastantes y cuando se sentía, por decirlo de alguna manera contra las cuerdas solo se cubría y se daba la vuelta, (ante estas situaciones el docente paraba inmediatamente el ejercicio), al finalizar la actividad la niña se encontraba eufórica pero feliz al haber participado, más adelante luego de algunos ejercicios quiso volver a participar y volvió a entrar al ring, esta vez con mayor confianza y autocontrol, a pesar de recibir menos golpes esta vez, también realizaba sus movimientos de manera consciente lo que permite afirmar que superó su miedo y tuvo un mejor desenvolvimiento en el ejercicio.

En otro ejercicio, participaron dos estudiantes de grado undécimo. Por un lado, un estudiante de 11°-02 que venía con el proceso de implementación desde el inicio de la práctica pedagógica, y por otro lado un estudiante de 11°-01 que era relativamente nuevo en el proceso. Estos dos estudiantes tuvieron en días pasados un conflicto que termino en agresiones fuera de la institución, lo que provocó que tuvieran una rivalidad latente. El docente ante la presente situación, tomo la decisión de permitir que realizaran el ejercicio con los protectores de cabeza y guantes de boxeo, adicional a esto se limitó el tiempo a 1 minuto y recibiendo apoyo del docente titular de tal manera que estuviera un docente al pendiente y un docente dentro del ring, con un chico del mismo grupo para intervenir en caso de que la disputa aumentara. Cuando inició el enfrentamiento, el estudiante de 11°01 comenzó con provocaciones al estudiante de 11°-02, al momento de comenzar se les solicito que chocaran guantes como habían hecho todos los participantes anteriores a ellos, el estudiante que llevaba el proceso desde el inicio no

quiso chocar guantes, el conflicto que habían tenido imposibilitaba que se generaran acciones amistosas. En conclusión, no hubo un intercambio de golpes intenso como se creía, pero si se observó que mientras ambos chicos realizaban el ejercicio, los de 11°-02 apoyaban a su "representante" por decirlo de alguna manera, y mientras tanto en el tercer piso de la institución los estudiantes de 11°-01 estaban apoyando al suyo. Al observar la interacción del estudiante de 11°02, se evidenció que no respondió ante los hostigamientos del otro estudiante durante el ejercicio en cambio mantuvo autocontrol y realizó el ejercicio en cumplimiento de las reglas y acuerdos establecidos, lo que permite concluir que la práctica realizada en todas las sesiones anteriores le permitió generar procesos de autorregulación.

De manera indirecta cuando hablamos de trabajo colaborativo y sentido de pertenencia, se consideraría que el estudiante que se autorreguló generó procesos de sentido de pertenecía, al motivar al grupo y fortalecer el sentido de pertenecía y responsabilidad colectiva. También es clave mencionar que la comunicación efectiva y el dialogo, a veces no es una expresión propia del habla, el cuerpo comunica lo que siente y aunque es verdad que no se dialogó para la resolución de conflictos, el acto de pararse y combatir con el otro bajo ciertas reglas se puede considerar mediación de conflictos, no se está pretendiendo enseñar que ejercer violencia sobre el otro esté bien, ya que el ejercicio de enfrentamiento tiene una intención pedagógica señalada en capítulos anteriores que va orientada al desarrollo de la autorregulación para la sana convivencia. Este tipo de ejercicios permite evidenciar como la práctica de un deporte de combate posibilita la mediación entre dos sujetos, donde las palabras dejan de intermediar y el cuerpo se convierte en una herramienta comunicativa. Con esto se promovería la sana convivencia de manera intrínseca al intervenir en conflictos y mejorar la relación con sus pares y demás actores educativos.

Por otra parte, es importante señalar que hay otro tipo de factores que el docente en formación y en general ningún docente pueden prever ni controlar, en este caso se hace referencia al clima, el cual se convierte en una variable con las que muchas veces no se cuenta al planear una clase de educación física, en un caso en específico durante el desarrollo de las primeras dos sesiones clases estaba haciendo bastante sol lo que repercutía en una alta temperatura que de manera inmediata afectaba el cómo se sienten e interactúan los estudiantes durante la clase, evitando que se desarrollaran con normalidad los ejercicios porque los estudiantes presentaban mayor agotamiento y dispersión en la clase. En otro caso la lluvia evito seguir trabajando en las canchas multideportivas lo que provocó que varias actividades se limitaran a desarrollarse en un espacio cubierto, de menor tamaño, lo que obligó a modificar las actividades adaptándolas a los espacios disponibles.

También es importante tener presente la disponibilidad de los espacios y los materiales. Por un lado, las canchas multideportivas al ser de buen tamaño permitían la realización de varias actividades y más cuando se trataba de actividades que necesitaban de recorridos, desplazamientos, golpes y demás se convertían en el escenario perfecto para la práctica. Sin embargo, en dos momentos en específico se tuvo que modificar el entorno con recursos, que permitiría desarrollar prácticas propias del boxeo como lo era golpear el saco de boxeo, y la realización del ring de boxeo. En gran parte para desarrollar prácticas boxísticas no es necesario tener mucho material, puesto que las prácticas necesitan de elementos básicos como conos, cuerdas, palos, entre otros, pero no es necesario prescindir de estas; el simple uso de un par de vendas médicas, permitirán evitar lesiones y proteger las manos del practicante.

En el caso del saco de boxeo se utilizó una cuerda de saltar y se sujetó a un arco de futbol, lo cual mantenía suspendido el saco de boxeo para que los estudiantes logaran

golpear sin nada que los afectara en su interacción y en el caso del ring de boxeo se utilizaron cuerdas, guantes y cabezales de protección que ya poseía el docente en formación y colchonetas que poseía la institución, esto se desarrolló en medio de una cancha multideportiva y se realizaron las modificaciones pertinentes para sumergir al estudiante en un ring similar al original.

5.2. Incidencias en el Contexto y en las Personas

Ciertamente cuando hablamos de la incidencia en el contexto y en las personas, encontramos algunos puntos fuertes como lo son:

- Mencionar una situación específica que se presentó en la institución durante una de las clases de inmersión con grado 8°, se observó que unos estudiantes de grado 11° ajenos al proceso curricular de este proyecto, se encontraban practicando algunos movimientos de boxeo autorizados por el docente, pero sin la supervisión de él. Lo que permite evidenciar que la propuesta curricular aquí presentada incidió en el contexto al motivar a los docentes de educación física para que se haga uso del material disponible en la institución, que antes del desarrollo de la propuesta se quedaba inutilizado en la oficina de materiales de educación física.
- Al haber hecho la actividad de sparring dentro de la clase de educación física, se evidenció que los docentes titulares se motivaron y pensaron en implementar algo de boxeo dentro del desarrollo de sus clases y en un semillero durante los tiempos de descanso, sin embargo, vale la pena aseverar que estas implementaciones no se pueden dar sin la disponibilidad de material deportivo propio de esta disciplina. Lo cual permite comprender que la dinámica de grupo presentó variaciones al observar el boxeo no como un deporte para ejercer la violencia, sino un deporte que propaga

la disciplina, la autorregulación y sana convivencia al interior del grupo y en los diferentes espacios educativos.

- Se encontró durante el desarrollo de algunas clases con grado 6° y grado 11° que algunos estudiantes ajenos a estos grupos, decidieron interactuar con el material que se utilizó durante las clases, en concreto durante el taller 6 (A un paso de la autorregulación) cuyo objetivo era golpear el saco de boxeo suspendido, los estudiantes de otro grado 11° solicitaron al docente permitir su participación en el ejercicio, el docente les permitió hacerlo e inmediatamente solicitaron prestadas unas vendas a los estudiantes de grado 11°-02 y comenzaron a golpear el saco. Al revisar y analizar esta situación, se permite comprender que las actividades novedosas como el boxeo educativo, permite que los estudiantes accedan a interactuar motrizmente con prácticas deportivas alternativas con las que normalmente no interactuaban dentro de las instituciones de educación formal. También sustentaría un punto importante que se retrató al inicio de este documento y es que los docentes de educación física deben posibilitar espacios de nuevos aprendizajes donde los estudiantes interactúen con prácticas alternativas a las tradicionales.

5.3. Incidencias en el Diseño

Cuando se pensó la propuesta del boxeo educativo como agente autorregulador para la sana convivencia y se estableció el rango de edades o cursos a intervenir, comenzó la tarea de planear las sesiones de clase o talleres. Al inicio se pensó la estrategia de hacer circuitos motrices donde el grupo pasara por diferentes estaciones sobre movimientos básicos de boxeo o sobre el fortalecimiento básico que necesita un boxeador, luego se planteó implementar actividades donde se lograra mantener la mayor atención del grupo sobre las actividades, por último, se planteó diseñar estaciones, pero

con un sentido no tan deportivo sino ambientado al aprendizaje guiado. Gran parte de estas propuestas se mantuvieron bajo pequeñas modificaciones, por esta razón como se puede observar en la planeación de las sesiones, se evidencian estas metodologías que necesariamente conllevan a modificaciones y estructuración de la clase; por ejemplo se comienza con un juego rápido que permita a los estudiantes hacer un calentamiento y a su vez divertirse, luego se implementa el circuito de ejercicios que dependiendo de la clase se ubica por estaciones o actividades grupales, por ultimo a manera de conclusión los estudiantes responden una pregunta que ayuda a reconectarse con el propósito de la clase y seguir un proceso de autorregulación durante la intervención.

Con base a lo anteriormente descrito, comenzaron a surgir variaciones o modificaciones que se tuvieron que hacer ya sea durante el desarrollo de la clase o previa a esta en el formato de clases, entre las principales variaciones para grado 6° se encontró que las actividades repetitivas o con poca competencia hacían que se perdiera el interés en los ejercicios, lo que obligó al docente en formación a hacer modificaciones como implementar retos motrices donde debían de hacer una cantidad de movimientos específicos en un rango de tiempo limitado, la implementación de una mayor cantidad de juegos que permitiera a los estudiantes ser más ,participes dentro de su aprendizaje, al mantenerse motivados y ser rápidos entre la aplicación de un juego a otro para mantener una mayor atención, y las preguntas hacerlas más cortas y fáciles de responder, además de no solicitar tanta exigencia durante el desarrollo de la clase, debido a factores externos como el clima o actividades anteriores a la clase de educación física e internas como la motivación individual de cada estudiante.

En comparación con grado 11° las modificaciones no se observaron de manera clara, pero si hay algunos puntos importantes a nombrar como lo son: primero no se utilizó tanto el recurso del juego dentro de las clases sino solo en el calentamiento

previo. Como segundo punto importante algunas modificaciones fueron la velocidad de las actividades, ya que disfrutaban más de actividades donde se podían tomar el tiempo en elaborarlas y cumplir con los objetivos especificados, lo que se observó en una mejora respecto a sus habilidades boxísticas en comparación con grado 6°. Como tercer punto se observó que disfrutaban de actividades grupales o con interacción entre compañeros, lo que permitió analizar como se dijo anteriormente que hacer ciertos movimientos generaban pena o nerviosismo, hacerlos junto a un compañero generaba una mayor confianza al involucrar risas y bromas, lo que permitió que los estudiantes interactuaran de mejor manera frente a la clase, esto hizo que el docente tomara la decisión de involucrar en mayor medida actividades de interacción grupal. Por último, se evidenció que al igual que grado sexto la implementación de preguntas se respondían mejor al ser más cortas y fáciles de responder. Todos estos procesos, modificaciones, e ideas que se modificaron ayudaron a comprender que muchas veces no se trata de formar boxeadores o potenciar todas sus capacidades físicas, sino de comprender que se están formando estudiantes en un contexto educativo, no deportistas de alto rendimiento que se dirigen hacia la competencia desmesurada.

Para finalizar cuando partimos de la pregunta que se planteó como hilo conductor para guiar esta propuesta curricular, la respuesta varia en concordancia entre grado 6° y grado 11°. En grado sexto no se logró generar un ser autorregulado por completo, pero si se logró acercarlos y potenciarlos por medio de la atención sostenida que es una de sus mayores debilidades al hablar de la autorregulación. Caso contrario se observa en grado 11° que mantuvo un proceso de autorregulación constante, en ellos no se vio de manera directa, pero si se logró evidenciar de manera clara al hacer que los estudiantes participaran no sin emociones, no sin sentirlas, sino en actuar aun teniendo

miedo o nervios, pues no hay mejor pelea que la que se gana a si mismo por medio del autocontrol y la autorregulación.

5.4. Recomendaciones

Cuando hablamos de una propuesta curricular particular, surgen varios desafíos pedagógicos a los que el docente en formación debe dar respuesta y aplicar en el desarrollo de sus planeaciones y desenvolvimiento de sus clases prácticas, aquí hay algunas sugerencias para quienes quieran continuar este desafío de implementar el boxeo educativo como alternativa pedagógica en sus clases:

- A edades más tempranas implementar esta práctica como un juego o reto motriz, permitirá adentrar a la población en el boxeo sin llevar a la repetición y constante agotamiento que conlleva robotizar este tipo de acciones. En cambio, con poblaciones de mayor grado y edad se puede planear una clase que privilegie el desarrollo de los movimientos propios de este tipo de prácticas deportivas.
- Cuando en alguna actividad se necesite interactuar con el compañero, deben generarse espacios de conversación para establecer acuerdos, límites físicos y condiciones específicas para el desarrollo de los ejercicios.
- Solicitar el material de antemano como las vendas y cuerdas de saltar, para que el estudiante las consiga en el proceso de las clases y cada estudiante cuente con su propio material, esto facilitará la disponibilidad de los recursos ya que muchas instituciones no cuentan con ellos dentro de su inventario.
- No se necesita tener una gran cantidad de material para desarrollar una clase de boxeo, pero si se requieren elementos específicos como vendas y conos que faciliten algunas acciones e indicaciones por parte del docente.

- Es necesario primero consultar y trabajar de la mano con las directivas y docentes, explicando correctamente como implementar el boxeo y su intención pedagógica dentro de las clases de educación física.
- Al lector que quiera implementar el boxeo educativo dentro de sus clases, cabe decirle que es normal que genere miedo al inicio debido al imaginario que se tiene de este desde lo competitivo y lo violento, pero que una vez se implementa, se comienza a romper ese paradigma y abrirles la puerta a otras alternativas de movimiento dentro de la clase de educación física.

Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2006). Decreto 308 de 2006. https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=21055

Amilburu, M. G. (2025). Clifford Geertz: La interpretación de las culturas. Nueva Revista. https://www.nuevarevista.net/clifford-geertz-la-interpretacion-de-culturas/

Caraballo, O. J. V. (2025). Revisión sistemática del desarrollo del boxeo escolar. GADE Revista Científica, 5(3), 90–110. https://doi.org/10.63549/rg.v5i3.688

Carrascosa, F. S. (2025). Del antiguo Egipto al cuadrilátero: La larga y épica historia del boxeo. Historia National Geographic. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/antiguo-egipto-a-monarquia-inglesa-epica-historia-boxeo-a-traves-siglos_22550

Cirer, C. (2014). Propuesta de intervención psicomotriz para educación infantil basada en la teoría psicocinética de Le Boulch [Trabajo de grado, Universidad Internacional de La Rioja]. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2290/cirer-ramon.pdf?sequence=1

Concejo de Bogotá. (2024). Proyecto de acuerdo 368 de 2024. https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=156917

Congreso de la República de Colombia. (1991). Constitución política de Colombia. https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/constitucion_politica_1991_pr002.htm

Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994: Ley general de educación. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1620 de 2013: Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-327397_archivo_pdf_proyecto_decreto.pdf

Córdoba, M. E. (2013). Evaluación auténtica. INTEC. https://www.intec.edu.do/downloads/documents/profesorado/evaluacion-autentica.pdf

Drew, C. (2024, May 31). Bruner's Spiral Curriculum - The 3 Key Principles (2026). *Helpful Professor*. https://helpfulprofessor.com/spiral-curriculum/

Espoz-Lazo, S., Rodríguez Huete, R., Espoz-Lazo, P., Farías-Valenzuela, C., y Valdivia-Moral, P. (2020). Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: Literature review. *Education Sciences, 10*(8), 1-14. https://doi.org/10.3390/educsci10080192

Euroinnova International Online Education. (2025). ¿Qué es la autorregulación? Euroinnova. https://www.euroinnova.com/blog/que-es-la-autorregulacion

Féliz Castillo, B. B., y Rodríguez Félix, O. C. (2025). Taller de psicomotricidad para mejorar la motricidad gruesa en niños del nivel inicial de un centro educativo de la provincia de Bahoruco [Tesis de postgrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. https://repositorio.usil.edu.pe/items/04a81b2a-720a-4932-8323-900028fd0f8a

García Aguilar, F., Beltrán-Carrillo, V. J., Perea García, E., y Sánchez-Sánchez, E. (2023). El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social (Boxing as an educational resource with adolescents at risk of social exclusion). *Retos, 47*, 365-374. https://doi.org/10.47197/retos.v47.93754

Giler Zambrano, F. D., y Chóez Sánchez, H. A. (2022). El boxeo como estrategia metodológica para el desarrollo integral de los jóvenes. Polo del Conocimiento, 7(8), 119. https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4597/html

Guterman, T. (2015). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de Educación Física. https://efdeportes.com/efd83/imag.htm

Ibañez, C. M. I., Barrios, M. N., y Caraballo, O. J. V. (2023). Caracterización del boxeo educativo en las instituciones educativas. GADE Revista Científica, 3(6), 179–199. https://doi.org/10.63549/rg.v3i6.329Valencia Echeverry, D y Castaño Ceballos, C. (2022). La regulación emocional en adolescentes: Una mirada desde la terapia de aceptación y compromiso. Universidad Católica de Pereira. http://hdl.handle.net/10785/12235

Innova Schools México. (2024). El socioconstructivismo, clave en la educación. Innova Schools México. https://innovaschools.edu.mx/blog/en-que-consiste-el-socioconstructivismo-en-la-educacion/

Moreno, H. (2012). El gimnasio de boxeo como proyecto pedagógico. Lúdica Pedagógica, 1(17), 1-10. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7658611

Nueva Revista. (2025). La convivencia, según Aristóteles. Nueva Revista. https://www.nuevarevista.net/la-convivencia-segun-aristoteles/

Organización Naciones Unidas. (2006). Convención sobre los derechos del niño. https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf

Pacheco Montesdeoca, G. (2015). Psicomotricidad en educación inicial. https://biblioteca.esucomex.cl/RCA/Psicomotricidad%20en%20educaci%C3%B3n%20inicial.pdf

Peralta. (s. f.). Psicomotricidad de Jean Le Boulch. Scribd. https://es.scribd.com/document/458286794/PSICOMOTRICIDAD-DE-JEAN-LE-BOULCH

Sánchez, R. S. (2019). El pensamiento de Vygotsky y su influencia en la educación. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7587110

Sanitas. (2025). 10 beneficios del boxeo para tu salud. Sanitas. https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/consejos-actividad-fisica/entrenamiento/10-beneficios-del-boxeo-salud

Shuttleworth, M. (2008). Experimento del muñeco Bobo. Explorable. https://explorable.com/es/experimento-del-muneco-bobo

Stallone, S. (2006). Rocky Balboa [Película]. Metro-Goldwyn-Mayer; Columbia Pictures. https://www.imdb.com/title/tt0479143/

Trujillo Ramírez, A. (2018). El boxeo mixto como estrategia para el fortalecimiento de valores y hábitos de vida saludables en jóvenes, niñas y niños del municipio de Guacarí [Trabajo de grado, Universidad del Valle]. https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/entities/publication/bf4740ef-1a5e-4d6e-8f0f-413b268101b0

UNESCO. (2015). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

UNICEF. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida. https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf

Universidad de Chile. (2023). ¿Qué son las emociones? Conciencia Saludable. https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/11/01/que-son-las-emociones/

Universidad VIU. (2025). El aprendizaje por descubrimiento de Bruner. VIU Universidad Online. https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/el-aprendizaje-por-descubrimiento-de-bruner

Velásquez González, A. S., y Arbeláez Restrepo, P. L. (2020). El boxeo: Fundamentos para una sana convivencia [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. https://repositorio.upn.edu.co/items/10ad4734-5a3e-4bec-b57b-0c3ab5651ce6

Wilches-Chaux, G. (s. f.). El sentido de la participación. https://www.desenredando.org/public/libros/1994/ver/html/3cap6.htm

Anexos

a. Planeaciones de clase, grado 6°

<table>
<tr><td colspan="3">Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva</td></tr>
<tr><td>Institución: Colegio Isabel II</td><td>Grado: 6°</td><td>Fecha: 23-02-2026</td></tr>
<tr><td colspan="3">Taller 1 (Torre en movimiento)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva</td></tr>
<tr><td colspan="3">Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 5°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Recursos
Humanos: Estudiantes de grado 5, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Cuerdas de 5 metros a 10 metros, conos
Tiempo: 60 min</td></tr>
<tr><td colspan="3">Metodología
Momento de la clase / Calentamiento: (Atrapa colas), Cada estudiante coloca una prenda en la parte trasera del pantalón. Durante 1 min debe intentar quitar “colas”, cada minuto se cambiará la forma de desplazamiento, por ejemplo, caminando, corriendo, lateral, caminar hacia atrás.
Momento de la clase / Circuito de ejercicios:
• Guardia básica de boxeo: Se enseña colocando un pie adelante y otro atrás, con rodillas ligeramente flexionadas y el peso repartido en ambos pies. Las manos se ubican a la altura del rostro, protegiendo pómulos y mentón, con los codos cerca del cuerpo. El mentón va ligeramente hacia abajo y la mirada al frente, manteniendo siempre el equilibrio y la protección.
• Desplazamientos: Se avanza dando un paso corto con el pie delantero y luego se arrastra el pie trasero sin cruzarlos; para retroceder, se mueve primero el pie trasero y luego el delantero. En los desplazamientos laterales, se inicia con el pie del lado hacia donde se va y el otro lo sigue. Las rodillas permanecen semiflexionadas y el peso bien distribuido para conservar estabilidad y protección.
• Jalar y mantener: Se propone distribuir a los estudiantes en 4 grupos de igual cantidad, a continuación, cada grupo tomará la cuerda de cada extremo y el docente dará instrucciones de jalar y resistir manteniendo la postura básica de boxeo y los desplazamientos antes mencionados.
• Juego de congelados con variaciones: Se plantea utilizar el juego de congelados como medio para fortalecer la resistencia cardiovascular, además la primera variación involucra que la persona congelada deberá hacer una plancha y otro compañero debe pasar por debajo de este, al cabo de un tiempo se hará lo mismo con la segunda variación, pero manteniendo la posición de sentadilla.</td></tr>
</table>

- **Zigzag entre conos:** Se plantea un pequeño circuito en el que el estudiante deberá zigzaguear entre conos y alcanzar la meta, en el menor tiempo posible.
- **Respiración 4-4-4-4:** Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos, exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos.

Momento de reflexión: Permite que el estudiante exprese sus emociones y analice su comportamiento durante el desarrollo de la clase.

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL *Educadora de educadores*	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura de Educación Física Formato de planeación de clases Kevin Andrés Ávila Leyva	
Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 6°	**Fecha:** 02-03-2026

Taller 2 (Bailando con la escalera)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 6°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Cuerdas para saltar, escaleras de agilidad, conos
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase / Calentamiento: (El semáforo) El docente apropiara una acción a un color, cuando el docente nombre este color, los estudiantes deberán de ejecutar el movimiento: Ejemplo, verde (saltar), rojo (agacharse), amarillo (Correr hacia un lado de la cancha), etc…

Momento de la clase / Circuito de ejercicios:

- **Desplazamientos en escalera:** Se utilizarán escaleras de agilidad a fin de que el estudiante mejoré su técnica de desplazamientos, deberán de ejecutar el movimiento correctamente dejando un solo pie por cuadro de la escalera esto a fin de que mejoren su coordinación ojo-pie y equilibrio. Deben de hacer desplazamientos básicos y el docente debe de corregir constantemente.
- **Sombra del compañero:** Los estudiantes trabajan por parejas, uno de los estudiantes realiza los movimientos y su compañero que está posicionado detrás de él, debe ejecutar los mismos movimientos, se trabajarán los desplazamientos (Adelante, atrás, derecha, izquierda), según lo indique el docente los estudiantes deberán cambiar de roles. El docente debe hacer las correcciones pertinentes mientras se realiza la actividad.
- **Circuito de capacidades:** La actividad se desarrollará por estaciones, una estación es de flexiones de pecho, una estación es de sentadillas, otra estación es de burpees, otra estación

es de velocidad donde tienen que recorrer la cancha multideportiva de extremo a extremo, empezando franja a franja que divide a esta, los estudiantes deben pasar de estación en estación a la voz del docente. Durante los descansos los estudiantes deben ejecutar la respiración 4-4-4-4, antes enseñada. Esto con el fin de fortalecer la práctica del boxeo.

Momento de reflexión: Permite que el estudiante exprese sus emociones y analice su comportamiento durante el desarrollo de la clase.

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 6°	**Fecha:** 09-03-2026

Taller 3 (Trabajando con mi amigo)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 6°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Tizas
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase / calentamiento: (Persecución por parejas) En parejas, uno persigue al otro dentro del área. A los 30-40 seg. Se cambian los roles. Variar desplazamientos laterales, zigzag y cambios de ritmo.

Circuito de ejercicios:

- **La actividad "Esquiva y muévete"**: Por parejas un estudiante debe de colocarse en frente del otro y su compañero debe de seguir sus movimientos, se hace a fin de que involucren el ejercicio de sombra, acompañados y de esa manera hacer correcciones pertinentes.
- **La actividad "Cuadrado de desplazamiento"**: Consiste en que cada estudiante debe tomar una tiza y realizar un cuadrado en el suelo, a continuación, se les solicitara que se desplacen hacia adelante, atrás, izquierda y derecha, a la vos del docente, los estudiantes aumentaran la dificultad tras secuencias rápidas y más extensas.
- **La actividad "Control en el ring"**: Se harán por parejas uno en frente del otro, el objetivo es que uno de los dos estudiantes lance golpes, de manera controlada y su otro compañero debe esquivarlos haciendo movimientos de desplazamientos y esquives, el objetivo no es golpearlo sino controlar los impulsos para evitar lesionar a su compañero.
- **Respiración 4-4-4-4:** Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Comienza inhalando por la nariz durante 4

segundos, luego debe mantener el aire durante 4 segundos, luego exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos. Se aplicará luego de finalizar cada ejercicio, como tiempo para la autorreflexión.

Momento de reflexión: Por parejas responder la siguiente pregunta **¿Durante la realización de las actividades, en concreto control de ring, respete a mi compañero y mi intención era no lastimarlo?**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 6°	**Fecha:** 15-03-2026

Taller 4 (Primeros golpes)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 6°, a desarrollar los golpes básicos, coordinación de miembros superiores con los inferiores, control de la intensidad y persistencia, en relación se busca desarrollar los parámetros de la autorregulación por medio de manejo de la frustración, dosificación de la fuerza y persistencia.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Conos y pelotas
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase / calentamiento: (Topos) Se hacen por grupos, hacen un círculo, todos los participantes tienen un cono en frente, luego un topo deberá de correr y robar cuantos conos pueda antes de que lo golpee la pelota que los demás estudiantes lanzan.

Momento de la clase / Circuito de ejercicios:

- La actividad "**Golpea y vuelve a la guardia**" El docente explica el golpe de la mano izquierda y el golpe cross que viene de la mano derecha, a continuación, los estudiantes deberán imitarlo lanzando los dos golpes como una sola combinación al aire, el decente deberá de pedir luego que se haga uno estudiante en frente del otro para corregir la ejecución del golpe.
- La actividad "**Desplázate y golpea**" se realiza organizando a los estudiantes en parejas en posición de guardia básica. Uno de los dos estudiantes realiza los desplazamientos básicos (Izquierda, derecha, atrás, adelante), mientras ejecuta la combinación jab – cross hacia el aire. El compañero observa que mantenga la guardia y técnica de los movimientos. Después de un minuto se cambian los roles. El objetivo es comenzar a integrar los golpes básicos con el desplazamiento.
- La actividad "**Golpes al objetivo**" se realiza en parejas. Uno de los estudiantes toma una pelota en sus manos y el otro estudiante deberá de golpear la pelota con jab y Cross, el estudiante que tiene la pelota debe de moverla de tal manera que el estudiante tenga la oportunidad de golpear, pero no le sea tan sencillo.
- **Respiración 4-4-4-4:** Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Comienza inhalando por la nariz durante 4 segundos,

luego debe mantener el aire durante 4 segundos, luego exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos. Se aplicará luego de finalizar cada ejercicio, como tiempo para la autorreflexión.

Momento de reflexión: Por parejas responder la siguiente pregunta: **¿Durante la actividad de golpes al objetivo logré controlar la fuerza de mis golpes y mantener el respeto por mi compañero?**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Conclusiones:

Análisis subjetivo:

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 6°	**Fecha:** 06-04-2026

Taller 5 (El reto)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 6°, a desarrollar los golpes básicos, coordinación de miembros superiores con los inferiores, control de la intensidad y persistencia, en relación se busca desarrollar los parámetros de la autorregulación por medio de manejo de la frustración, dosificación de la fuerza y persistencia.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Palos de escoba
Tiempo: 60 min

Metodología

1. **Momento de la clase / calentamiento:** (**Palo caído)**, Se realiza un círculo donde todos los estudiantes tienen un palo en su mano a la vos de docente, cambian de palo dando un paso a la derecha o izquierda según se indique, tomando el palo del compañero y el objetivo es no dejarlo caer.
2. **Momento de la clase / circuito de ejercicios:**

Ejercicio 1: "Semáforo del Boxeador"

Objetivo: Mejorar la coordinación entre miembros superiores e inferiores, desplazándose y lanzando golpes. El docente asigna un color para cada golpe el estudiante debe de moverse como boxeador a la derecha e izquierda, según indique el profesor. Ejemplo (Verde para el jab, amarillo para el cross, rojo para el hook. Etc…)

Reto 1: "Reto del Combate por Puntos"

Por parejas los estudiantes deben de ejecutar una combinación de golpe coordinados en la que deben de verse la mayor cantidad golpes, bien ejecutados y de manera en que se vea como un combate simulado o mejor llamado fintas.

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 6°	**Fecha:** 12-04-2026

Taller 6 (El Saco)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 6°, Se finalizará la segunda unidad con la explicación y ejecución del último golpe, uppercut de izquierda y derecha. Involucrando la perseverancia como eje fundamental para la autorregulación.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Chaquetas, vendas, saco de boxeo
Tiempo: 60 min

Metodología

1. **Momento de la clase / calentamiento: (La caperuza)**, Se realiza tres círculos y todos deben estar agrados de las manos, un estudiante debe colocarse una chaqueta entre la camiseta (Caperuza), y un estudiante que esta aparte del grupo debe de intentar quitársela, los demás integrantes del grupo deben proteger a la caperuza.
2. **Momento de la clase / El hook:** Los estudiantes se harán en circulo y el docente explicara la manera correcta de lanzar el golpe uppercut, a continuación, los estudiantes lo practicarán de manera rápida, lanzándolo cuantas veces puedan en menos de 30 segundos y contar todas las repeticiones hechas.
3. **Momento de la clase-circuito de ejercicios:**
   Ejercicio 1: "Manoplas"
   En parejas, un estudiante hace de manoplas con las manos y el otro ejecuta la secuencia de golpes: jab, cross, hook izquierdo, hook derecho, uppercut izquierdo y uppercut derecho. Se pretende que el estudiante interiorice estos movimientos, iniciando con 10 repeticiones lentas y luego se aumenta la velocidad. Se debe mantener la guardia arriba, buena postura y rotación del cuerpo en cada golpe. Después de 30 a 40 segundos, se cambian los roles.
   Reto 1: "Reto de combate con saco de boxeo"
   Cada estudiante trabaja en el saco durante máximo 30 segundos. En ese tiempo puede hacer combinaciones libres tanto como quiera de los golpes básicos: (jab, cross, hook de izquierda, hook de derecha, uppercut de dederecha e izquierda). Manteniendo una buena técnica y control corporal.
4. **Momento de reflexión:** El estudiante realiza una pausa después del ejercicio (30 segundos), respira profundamente aplicando la respiración 4-4-4-4 y deberá de responder la siguiente pregunta: **¿Cómo controlaste tu respiración y tu energía durante el ejercicio?**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 6°	**Fecha:** 19-04-2026

Taller 7 (Primer y último encuentro)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller de cierre de propuesta se plantea un espacio de autorreflexión para que los estudiantes de grado 6°, sean capaces de evaluar su propio comportamiento y como este puede afectar la relación en sus demás contextos. Al finalizar este taller se pretende que el estudiante haga una recolección de todo lo realizado durante las intervenciones y sea capaz de autorregularse por sí mismo, al comprender que el proceso toma relevancia cuando hablamos y pensamos como podemos mejorar.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Palos de escoba
Tiempo: 60 min

Metodología

1. **Momento de clase / Calentamiento:** Se comenzará desarrollando con movimientos suaves y rotaciones de las articulaciones (Cuello, hombros, cadera, rodillas tobillos); Luego se harán estiramientos dinámicos de corta duración y se finalizara con un trote suave, esto a fin de evitar lesiones. Adicional a esto durante el desarrollo del calentamiento se pretende volver a retomar el significado de ¿Qué es la autorregulación?
2. **Momento de la clase / Regulación con el saco de boxeo:** Los estudiantes se turnarán los diferentes sacos disponibles, a fin de calentar y practicar lo aprendido, durante toda la propuesta curricular.
3. **Momento de la clase / Sparring:** A partir de la recreación de un ring de boxeo, subirán dos estudiantes al "cuadrilátero", y tendrán la oportunidad de pelear durante 30 segundos máximo, a fin de observar si son capaces de autorregularse al poseer protecciones.
4. **Momento de la clase / Reflexión final:** Por cada pareja que subió al cuadrilátero deberán de responder a la siguiente pregunta, **Fui capaz de autorregularme con mi compañero y mi compañero se autorregulo conmigo ¿Por qué?**
5. **Momento de la clase cierre final:** Se realizará un círculo en el que todos los participantes se sentaran y expresaran como se sintieron durante el desarrollo de las clases y su experiencia en general.

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

b. Planeaciones de clase, grado 11°

Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura de Educación Física Formato de planeación de clases Kevin Andrés Ávila Leyva		
Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 27-02-2026
Taller 1 (Defensa del soldado)		
Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva		
Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase.		
Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.		
Recursos **Humanos:** Estudiantes de grado 11, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo **Físicos:** Cuerdas de 5 metros a 10 metros, conos **Tiempo:** 60 min		
Metodología **Momento de la clase, calentamiento: (Atrapa colas),** Cada estudiante coloca una prenda en la parte trasera del pantalón. Durante 1 min debe intentar quitar "colas", cada minuto se cambiará la forma de desplazamiento, por ejemplo, caminando, corriendo, lateral, caminar hacia atrás. **Circuito de ejercicios:** • **Guardia básica de boxeo:** Se enseña colocando un pie adelante y otro atrás, con rodillas ligeramente flexionadas y el peso repartido en ambos pies. Las manos se ubican a la altura del rostro, protegiendo pómulos y mentón, con los codos cerca del cuerpo. El mentón va ligeramente hacia abajo y la mirada al frente, manteniendo siempre el equilibrio y la protección. • **Desplazamientos:** Se avanza dando un paso corto con el pie delantero y luego se arrastra el pie trasero sin cruzarlos; para retroceder, se mueve primero el pie trasero y luego el delantero. En los desplazamientos laterales, se inicia con el pie del lado hacia donde se va y el otro lo sigue. Las rodillas permanecen semiflexionadas y el peso bien distribuido para conservar estabilidad y protección. • **Jalar y mantener:** Se propone distribuir a los estudiantes en 4 grupos de igual cantidad, a continuación, cada grupo tomará la cuerda de cada extremo y el docente dará instrucciones de jalar y resistir manteniendo la postura básica de boxeo y los desplazamientos antes mencionados. • **Soldados a sus trincheras:** Los estudiantes de grado 11°, organizaran cuatro grupos de igual cantidad haciendo una fila, todos comenzaran en posición de plancha y el primero deberá arrastrarse por debajo de todos hasta la última posición del grupo y adoptara otra vez la posición de plancha, y los demás deberán hacer lo mismo, hasta llegar a la zona de meta. • **Zigzag entre conos:** Se plantea un pequeño circuito en el que el estudiante deberá zigzaguear entre conos y alcanzar la meta, en el menor tiempo posible.		

- **Respiración 4-4-4-4:** Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos, exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos.

Momento de reflexión: Permite que el estudiante exprese sus emociones y analice su comportamiento durante el desarrollo de la clase.

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL *Educadora de educadores*	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura de Educación Física Formato de planeación de clases Kevin Andrés Ávila Leyva	
Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 13-03-2026

Taller 3 (Ring imaginario)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar como el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase, permite el correcto desarrollo de la autorregulación mediante el trabajo en equipo y el trabajo de autorreflexión dentro del espacio de clase.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 11°, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Aros hula hula, pelotas (3), Conos
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase / Calentamiento: (Carrera de cangrejos), se hacen 3 o 4 grupos de igual cantidad, a continuación, se deja una pelota en un aro de hula hula, el objetivo es que un estudiante valla corriendo hasta la pelota la recoja y en posición de 4 apoyos, boca arriba lleve el balón como un cangrejo, hasta su fila correspondiente y el primero de esa fila corre y lo deja otra vez en el aro de hula hula y se devuelva corriendo, así consecutivamente hasta finalizar con el ultimo integrante del grupo.

1. Circuito de ejercicios:
    - Guardia básica de boxeo: La actividad **"Esquiva y muévete"** se realiza organizando a los estudiantes en parejas. Uno de los estudiantes será el líder y el otro el seguidor. Ambos deben colocarse en posición de guardia de boxeo, manteniendo las manos arriba y el cuerpo ligeramente flexionado. El líder comenzará a desplazarse lentamente hacia adelante, atrás, derecha o izquierda, mientras el compañero debe seguirlo

manteniendo siempre la distancia y copiando los movimientos sin perder la posición de boxeo. El objetivo es que el seguidor reaccione rápidamente a los cambios de dirección y mantenga el equilibrio y la coordinación en los desplazamientos. Después de unos minutos se cambian los roles para que ambos estudiantes practiquen como líder y seguidor, fortaleciendo así la agilidad, la atención y el control corporal. desplazamientos: Se avanza dando un paso corto con el pie delantero y luego se arrastra el pie trasero sin cruzarlos; para retroceder, se mueve primero el pie trasero y luego el delantero. En los desplazamientos laterales, se inicia con el pie del lado hacia donde se va y el otro lo sigue. Las rodillas permanecen semiflexionadas y el peso bien distribuido para conservar estabilidad y protección.

- **"Sigue la dirección"** Los estudiantes se colocan en filas manteniendo **la guardia básica de boxeo** (manos arriba protegiendo el rostro y pies separados). El docente se ubica al frente y da indicaciones de dirección: *adelante, atrás, derecha o izquierda*. Cada vez que se da la orden, los estudiantes deben realizar el desplazamiento correspondiente sin bajar la guardia y manteniendo el equilibrio. Para hacerlo más dinámico, el profesor puede aumentar la velocidad de las indicaciones o combinarlas (por ejemplo: adelante–derecha–atrás). El objetivo es que los estudiantes practiquen el control del cuerpo, la postura correcta y la coordinación mientras se desplazan en diferentes direcciones.
- La actividad **"Control en el ring"** se realiza organizando a los estudiantes en parejas, ubicados frente a frente en posición de guardia de boxeo y manteniendo una distancia segura. El ejercicio consiste en un combate simulado sin contacto, donde uno de los estudiantes realiza desplazamientos básicos del boxeo como adelante, atrás, derecha e izquierda, además de algunos amagues de golpe, mientras el compañero responde únicamente con movimientos defensivos como esquives o desplazamientos, evitando golpear. Durante la actividad el docente puede hacer pausas breves para que los estudiantes reflexionen sobre cómo se sintieron, si lograron controlar el impulso de golpear y cómo manejaron la presión del ejercicio. Luego se cambian los roles para que ambos participen. El objetivo es que los estudiantes desarrollen control de sus impulsos, atención y respeto por el compañero, fortaleciendo así la autorregulación durante la práctica.

Respiración 4-4-4-4: Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos, exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos. Se aplicará durante la finalización de cada ejercicio, como tiempo para la autorreflexión

Momento de reflexión: Por parejas responder la siguiente pregunta **¿Durante la realización de las actividades, en concreto control de ring, respete a mi compañero y mi intención era no lastimarlo?**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 19-03-2026

Taller 4 (Esquivando golpes)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los movimientos básicos de postura y guardia que se adoptara a partir de la práctica deportiva del boxeo y enseñar los patrones básicos de movimiento además del fortalecimiento físico, adicional a esto se pretende observar como el control inhibitorio y la atención sostenida durante el desarrollo de la clase, permite el correcto desarrollo de la autorregulación mediante el trabajo en equipo y el trabajo de autorreflexión dentro del espacio de clase.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 11°, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Aros hula hula, pelotas (Varias), Conos
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento 1: (**Pásame el aro)**, La actividad necesita que los estudiantes hagan un círculo, todo se sujetan de las manos y tiene que pasar uno o varios aros de pie en pie hasta llegar al último estudiante.

Momento 2:

- **"Sombra no tan sombra",** por parejas un estudiante debe de hacer movimientos de desplazamientos, adelante, atrás, izquierda, derecha. Mientras que el otro estudiante lo copia detrás de él.
- La actividad **"Atrapa y esquiva"** se realiza en parejas, donde uno lanza suavemente una pelota y el otro, en posición de guardia, debe esquivar o desplazarse sin perder el equilibrio ni la postura. Luego cambian roles. El objetivo es mejorar reflejos, coordinación y control corporal.
- La actividad **"Control en el ring"** se realiza nuevamente como un segundo intento en parejas, ubicados frente a frente en posición de guardia y manteniendo una distancia segura, incorporando una variación en la que el docente indica momentos específicos para cambiar el ritmo (lento y rápido) o congelar la acción. Durante el combate simulado sin contacto, uno de los estudiantes ejecuta desplazamientos y amagues, mientras el otro responde únicamente con movimientos defensivos, haciendo énfasis en mejorar la toma de decisiones y el control corporal. Luego se intercambian roles. El objetivo es reforzar la autorregulación, la atención y el control del impulso, permitiendo que los estudiantes ajusten y mejoren su desempeño a partir de la experiencia previa.
- **Respiración 4-4-4-4:** Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos, exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos. Se aplicará durante la finalización de cada ejercicio, como tiempo para la autorreflexión

Momento 3, espacio de reflexión: Por parejas responder la siguiente pregunta **¿Durante las actividades logré controlar mis movimientos, mantener la concentración y respetar a mi compañero, incluso cuando debía reaccionar rápido o cambiar el ritmo?**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 26-03-2026

Taller 4 (Base del boxeador)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los golpes básicos, coordinación de miembros superiores con los inferiores, control de la intensidad y persistencia, en relación se busca desarrollar los parámetros de la autorregulación por medio de manejo de la frustración, dosificación de la fuerza y persistencia.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 11°, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Ninguno
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase (Calentamiento): (Robo imposible) Se hacen por grupos, hacen un círculo, todos los participantes se toman de la mano y un integrante se coloca una prenda en la espalda, a continuación, un estudiante debe de intentar robarle la prenda y el grupo debe de moverse de tal manera que no lo consiga.

Momento de la clase (Circuito de ejercicios):

- La actividad "**Aprendiendo el jab y el cross**": Se realiza de manera grupal, comenzando por hacer un círculo, el docente pasara y explicara como debe de ejecutarse el golpe del jab (En posición de guardia, se lanza el golpe con la mano izquierda, girando un poco la posición del cuerpo y tratando de juntar la mejilla al hombro), luego se enseñará como lanzar el golpe de cross (Desde la posición de guardia se lanza un golpe con la mano derecha, con una pequeña semiflexión de rodillas), a continuación los estudiantes ejecutaran el movimiento de un ritmo lento a un ritmo más rápido.
- La actividad "**Combate sin contacto por puntos**": se realiza en parejas, ubicados frente a frente en posición de guardia. Los estudiantes colocaran sus manos como manoplas y su compañero deberá ejecutar el movimiento de manera adecuada.
- La actividad **"Circuito de fortalecimiento del boxeador"** se realiza de forma grupal, organizando a los estudiantes en estaciones dentro del espacio de trabajo. Cada estación está enfocada en el desarrollo de capacidades físicas propias del boxeo, como la resistencia, la fuerza funcional y la estabilidad corporal (1 min. por ejercicio).

1. Flexiones de pecho
2. Sentadillas
3. Dominadas
4. Abdominales
5. Plancha
6. Trotar durante 1min
7. Hacer zigzag entre conos de manera rápida

- **Respiración 4-4-4-4:** Ayuda al boxeador a controlar la respiración, mejorar la concentración y reducir la tensión. Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos, exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos y volver a mantener sin aire durante 4 segundos. Se aplicará durante la finalización de cada ejercicio, como tiempo para la autorreflexión

Momento de la clase (Espacio de reflexión): Por parejas responder la siguiente pregunta: **¿Durante las actividades logré controlar la fuerza de mis golpes, mantener la técnica adecuada del jab y el cross y regular mi cuerpo y mis emociones incluso en momentos de cansancio o cambios de ritmo?**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura de Educación Física
Formato de planeación de clases
Kevin Andrés Ávila Leyva

Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 10-04-2026

Taller 5 (De derecha a izquierda y de izquierda a derecha)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los golpes básicos, coordinación de miembros superiores con los inferiores, control de la intensidad y persistencia, en relación se busca desarrollar los parámetros de la autorregulación por medio de manejo de la frustración, dosificación de la fuerza y persistencia.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 11°, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Palos de escoba
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase (Calentamiento): (**Palo caído)**, Se realiza un círculo donde todos los estudiantes tienen un palo en su mano a la vos de docente, cambian de palo dando un paso a la derecha o izquierda según se indique, tomando el palo del compañero y el objetivo es no dejarlo caer.

Momento de la clase (Circuito de ejercicios):

- La actividad **"Construyendo el hook y el uppercut"**: Se comenzará explicando el conjunto de movimientos para lanzar un hook y un uppercut, comenzando el movimiento desde el pie, giro de cadera y finaliza en el lanzamiento del golpe. A continuación, el estudiante lanzara 10 veces seguidas el hook, controlando la técnica y haciéndolo lento, luego lanzara el mismo golpe 10 veces con velocidad intermedio y para finalizar lanzara 10 jabs en combinación con el hook. Para el uppercut, se trabaja la flexión de rodillas, el impulso desde las piernas y la trayectoria ascendente. Y se repetirá el mismo circuito.

La actividad **"Reto de secuencias controladas"** Por parejas deberán de ejecutar y encadenar la mayor combinación de golpes, de manera correcta, tienen 2 min para preparar su ejecución, a continuación, el docente les pedirá que pasen al centro y los demás ejecuten esa misma combinación. Gana quien tenga mayor cantidad de golpes con buena técnica.

- La actividad **"Rondas del boxeador consciente"** se realiza en estaciones:

1.Hook al aire con desplazamiento lateral (30 seg)
2.Uppercut con sombra (30 seg)
3.Abdominales (15 repeticiones)
4.Desplazamientos con guardia (30 seg)
Se realizan 3 rondas. Entre estaciones se aplica respiración 4-4-4-4 para recuperar el control.
Momento de la clase (Espacio de reflexión): Por parejas responder la siguiente pregunta: **¿Durante los ejercicios logré controlar mi cuerpo y mis emociones al ejecutar golpes más complejos como el hook y el uppercut**

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL *Educadora de educadores*	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura de Educación Física Formato de planeación de clases Kevin Andrés Ávila Leyva	
Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 17-04-2026

Taller 6 (A un paso de la autorregulación)

Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva

Propósito: En este taller se plantea aproximar a los estudiantes de grado 11°, a desarrollar los golpes básicos, coordinación de miembros superiores con los inferiores, control de la intensidad y persistencia, en relación se busca desarrollar los parámetros de la autorregulación por medio de manejo de la frustración, dosificación de la fuerza y persistencia.

Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.

Recursos

Humanos: Estudiantes de grado 11°, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo
Físicos: Conos, manoplas, saco de boxeo, vendas
Tiempo: 60 min

Metodología

Momento de la clase (Calentamiento): (**Robo de cono)**, Se realiza un círculo donde todos los estudiantes tienen un cono a sus pies a la vos de docente, un estudiante corre en dirección a uno de sus compañeros y agarra su cono, cambiando de cono y debe haber un estudiante que deberá apoderarse de uno de los conos mientras que se hace el intercambio.
Momento de la clase (Circuito de ejercicios):
Actividad con manoplas:
Se organizará a los estudiantes en una fila, deberán de pasar de manera rápida uno por uno, el objetivo será realizar combinaciones de golpes y esquives, de acuerdo con el orden solicitado, los estudiantes deberán de realizar las siguientes combinaciones:

- Jab- Cross-Esquive lateral
- Jab – Jab – Cross
- Jab – Cross – Hook izquierdo
- Jab – Cross – Rolling
- Jab – Cross – Hook derecho
- Jab – Cross – Upper izquierdo – Esquive lateral
- Jab – Cross – Rolling – Hook Izquierdo – Cross

Actividad con saco de boxeo:
Se dispondrán de dos sacos alrededor de la cancha, el objetivo será que los estudiantes, los golpeen aplicando las combinaciones y movimientos antes aprendidos, el docente se va a parar

detrás del saco para evitar lesiones cuando el saco comienza a moverse. Cada estudiante tendrá 30 segundos para ejecutar los movimientos. **Momento de la clase (Espacio de reflexión):** Por parejas responder la siguiente pregunta: **¿Cómo controlaste tus golpes y movimientos durante el ejercicio, y qué puedes mejorar para hacerlo mejor la próxima vez?**
Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Educadora de educadores	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura de Educación Física Formato de planeación de clases Kevin Andrés Ávila Leyva	
Institución: Colegio Isabel II	**Grado:** 11°	**Fecha:** 24-04-2026
Taller 7 (Primer y último encuentro)		
Responsable: Kevin Andrés Ávila Leyva		
Propósito: En este taller de cierre de propuesta se plantea un espacio de autorreflexión para que los estudiantes de grado 11°, sean capaces de evaluar su propio comportamiento y como este puede afectar la relación en sus demás contextos. Al finalizar este taller se pretende que el estudiante haga una recolección de todo lo realizado durante las intervenciones y sea capaz de autorregularse por sí mismo, al comprender que el proceso toma relevancia cuando hablamos y pensamos como podemos mejorar.		
Contenidos: Motricidad gruesa y fina, Esquema corporal, Lateralidad, Estructuración espacio temporal, aspectos emocionales y sociales, funciones cognitivas.		
Recursos **Humanos:** Estudiantes de grado 6, Docente en formación (Kevin Ávila), Docente a cargo **Físicos:** Palos de escoba **Tiempo:** 60 min		
Metodología 1. **Momento de clase / Calentamiento:** Se comenzará desarrollando con movimientos suaves y rotaciones de las articulaciones (Cuello, hombros, cadera, rodillas tobillos); Luego se harán estiramientos dinámicos de corta duración y se finalizara con un trote suave, esto a fin de evitar lesiones. Adicional a esto durante el desarrollo del calentamiento se pretende volver a retomar el significado de ¿Qué es la autorregulación? 2. **Momento de la clase / Regulación con el saco de boxeo:** Los estudiantes se turnarán los diferentes sacos disponibles, a fin de calentar y practicar lo aprendido, durante toda la propuesta curricular. 3. **Momento de la clase / Sparring:** A partir de la recreación de un ring de boxeo, subirán dos estudiantes al "cuadrilátero", y tendrán la oportunidad de pelear durante 30 segundos máximo, a fin de observar si son capaces de autorregularse al poseer protecciones. 4. **Momento de la clase / Reflexión final:** Por cada pareja que subió al cuadrilátero deberán de responder a la siguiente pregunta, **Fui capaz de autorregularme con mi compañero y mi compañero se autorregulo conmigo ¿Por qué?** 5. **Momento de la clase cierre final:** Se realizará un círculo en el que todos los participantes se sentaran y expresaran como se sintieron durante el desarrollo de las clases y su experiencia en general.		

Evaluación: Según la rúbrica de evaluación autentica el docente debe analizar el comportamiento de cada estudiante y rellenar el formato de rubrica presentado.

c. Evaluaciones de grado 6°

Universidad Pedagógica Nacional																				
Licenciatura de Educación Física																				
Formación Teórico Pedagógica X																				
Kevin Andrés Ávila Leyva																				
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																				
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																				
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		23		2		2026		Hora: 10:10 am a 12:10 pm				Grado: 6-01			
Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1		x				x				x				x				x		
Persona 2		x			x					x			x				x			
Persona 3	x					x				x			x					x		
Persona 4		x				x				x			x					x		
Persona 5	x					x				x			x				x			
Perosna 6		x				x				x			x				x			
Persona 7		x			x					x			x					x		
Perosna 8		x			x					x			x					x		
Persona 9	x				x					x			x					x		
Persona 10			x					x			x				x				x	
Persona 11		x				x				x				x				x		
Persona 12	x				x					x			x				x			
Persona 13		x			x					x				x				x		
Persona 14		x			x					x				x				x		
Persona 15		x				x				x				x			x			
Persona 16	x						x				x		x			x				x
Persona 17		x					x				x					x				x
Persona 18		x				x				x			x					x		
Persona 19	x					x					x					x				x
Persona 20		x				x					x					x				x
Persona 21		x				x				x				x			x			
Persona 22		x				x				x					x			x		
Persona 23		x					x				x					x		x		x
Persona 24	x					x					x				x			x		
Persona 25		x				x				x					x			x		
Persona 26		x				x					x				x			x		
Persona 27	x				x					x			x					x		
Persona 28	x				x					x				x				x		
Persona 29	x				x					x			x					x		
Persona 30	x					x				x				x				x		
Persona 31		x				x				x			x					x		

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Formación Teórico Pedagógica X

Kevin Andrés Ávila Leyva

EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA

Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia

Institución: Colegio Isabel II | Fecha: 23 2 2026 | Hora: 10:10 am a 12:10 pm | Grado: 6-01

Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1		x				x				x				x				x		
Persona 2		x			x					x			x				x			
Persona 3	x					x				x			x					x		
Persona 4		x				x				x			x					x		
Persona 5	x					x				x			x				x			
Perosna 6		x				x				x			x				x			
Persona 7		x			x					x			x					x		
Perosna 8		x			x					x			x					x		
Persona 9	x				x					x			x					x		
Persona 10			x					x			x				x				x	
Persona 11		x				x				x				x				x		
Persona 12	x				x					x			x				x			
Persona 13		x			x					x				x				x		
Persona 14		x			x					x				x				x		
Persona 15		x				x				x				x			x			
Persona 16	x						x				x		x			x				x
Persona 17		x					x				x					x				x
Persona 18		x				x				x			x					x		
Persona 19	x					x					x					x				x
Persona 20		x				x					x					x				x
Persona 21		x				x				x				x			x			
Persona 22		x				x				x					x			x		
Persona 23		x					x				x					x		x		x
Persona 24	x					x					x				x			x		
Persona 25		x				x				x					x			x		
Persona 26		x				x					x				x			x		
Persona 27	x				x					x			x					x		
Persona 28	x				x					x				x				x		
Persona 29	x				x					x			x					x		
Persona 30	x					x				x				x				x		
Persona 31		x				x				x			x					x		

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Formación Teórico Pedagógica X

Kevin Andrés Ávila Leyva

EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA

Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia

Institución: Colegio Isabel II | Fecha: 9 3 2026 | Hora: 10:10 am a 12:10 pm | Grado: 6-01

Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1	x					x				x				x				x		
Persona 2		x				x				x					x		x			
Persona 3	x				x					x				x			x			
Persona 4		x				x				x			x						x	
Persona 5			x			z				x				x				x		
Perosna 6			x			x				x				x				x		
Persona 7			x			x				x			x				x			
Perosna 8			x			x				x			x					x		
Persona 9		x				x				x				x				x		
Persona 10			x				x				x					x			x	
Persona 11		x				x				x			x				x			
Persona 12		x				x				x				x			x			
Persona 13	x					x				x			x						x	
Persona 14	x					x				x					x		x			
Persona 15		x				x				x					x		x			
Persona 16	x					x					x				x				x	
Persona 17	x					x					x				x				x	
Persona 18	x				x					x			x					x		
Persona 19	x				x						x				x				x	
Persona 20		x					x				x				x					x
Persona 21			x				x			x				x			x			
Persona 22			x				x			x					x			x		
Persona 23		x					x				x					x				x
Persona 24	x					x					x			x				x		
Persona 25	x				x															
Persona 26		x				x					x				x			x		
Persona 27	x					x							x		x			x		
Persona 28			x			x				x				x				x		
Persona 29		x				x				x			x		x			x		
Persona 30		x				x				x				x				x		
Persona 31		x				x				x			x		x			x		

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Formación Teórico Pedagógica X

Kevin Andrés Ávila Leyva

EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA

Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia

Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		16		3			2026	Hora: 10:10 am a 12:10 pm				Grado: 6-01			
Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1		x			x				x				x						x	
Persona 2		x				x			x				x						x	
Persona 3			x			x			x				x						x	
Persona 4		x				x			x				x						x	
Persona 5	x					x			x				x						x	
Perosna 6		x				x			x				x						x	
Persona 7		x			x				x				x						x	
Perosna 8	x				x				x				x						x	
Persona 9	x					x			x				x						x	
Persona 10		x			x				x				x						x	
Persona 11	No asistio																			
Persona 12	x				x				x				x						x	
Persona 13	x					x			x				x	x					x	
Persona 14		x			x				x					x					x	
Persona 15	x				x				x				x				x		x	
Persona 16	x					x			x					x					x	
Persona 17		x				x							x						x	
Persona 18		x			x									x					x	
Persona 19	x				x				x				x				x		x	
Persona 20		x				x			x					x					x	
Persona 21		x				x			x				x						x	
Persona 22	x					x			x					x					x	
Persona 23		x				x			x				x						x	
Persona 24	x				x				x				x						x	
Persona 25	x					x			x				x						x	
Persona 26				x	x				x				x						x	
Persona 27		x				x			x				x						x	
Persona 28			x		x				x					x					x	
Persona 29		x				x			x				x						x	
Persona 30	x				x				x					x					x	
Persona 31		x				x			x				x						x	

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Formación Teórico Pedagógica X

Kevin Andrés Ávila Leyva

EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA

Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia

Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		6		4			2026	Hora: 10:10 am a 12:10 pm				Grado: 6-01			
Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1		x					x				x			x					x	
Persona 2		x					x			x				x					x	
Persona 3	x					x			x					x						x
Persona 4		x					x			x			x				x			
Persona 5		x					x			x				x					x	
Perosna 6	x						x				x				x				x	
Persona 7			x			x				x				x						x
Perosna 8		x					x			x					x				x	
Persona 9			x			x				x			x				x			
Persona 10	x					x					x			x					x	
Persona 11		x				x				x				x					x	
Persona 12	x						x				x			x				x		
Persona 13		x						x		x				x				x		
Persona 14			x				x			x			x						x	
Persona 15		x						x			x					x				x
Persona 16	x					x					x			x					x	
Persona 17	x						x				x				x			x		
Persona 18			x			x				x				x			x			
Persona 19		x				x				x			x					x		
Persona 20			x		x				x					x			x			
Persona 21	x					x			x					x				x		
Persona 22		x					x		x				x					x		
Persona 23	x					x				x					x					x
Persona 24			x			x				x				x				x		
Persona 25	x				x				x						x				x	
Persona 26		x				x				x									x	
Persona 27		x					x		x				x						x	
Persona 28	No asistio																			
Persona 29			x				x				x		x						x	
Persona 30			x			x				x					x					x
Persona 31			x		x					x					x					x

Universidad Pedagógica Nacional																						
Licenciatura de Educación Física																						
Formación Teórico Pedagógica X																						
Kevin Andrés Ávila Leyva																						
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																						
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																						
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		13		4		2026		Hora: 10:10 am a 12:10 pm				Grado: 6-01					
Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo					
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Persona 1			x			x						x			x							
Persona 2		x						x			x				x							
Persona 3				x			x				x			x								
Persona 4			x				x			x				x								
Persona 5				x				x			x					x						
Perosna 6			x					x		x					x							
Persona 7			x					x			x					x						
Perosna 8		x			x		x				x				x							
Persona 9	x							x		x					x							
Persona 10			x			x					x			x								
Persona 11			x				x					x		x								
Persona 12			x					x			x				x							
Persona 13				x		x				x						x						
Persona 14			x				x		x						x							
Persona 15		x						x	x							x						
Persona 16			x				x			x					x							
Persona 17			x				x				x			x								
Persona 18				x			x				x				x							
Persona 19			x					x		x						x						
Persona 20		x					x		x							x						
Persona 21		x					x			x				x								
Persona 22				x				x			x				x							
Persona 23			x			x				x						x						
Persona 24		x					x					x			x							
Persona 25				x				x			x			x								
Persona 26	x							x		x					x							
Persona 27	x					x					x				x							
Persona 28	x						x				x			x								
Persona 29		x					x				x				x							
Persona 30	No participo																					
Persona 31			x				x				x				x							

Universidad Pedagógica Nacional																						
Licenciatura de Educación Física																						
Formación Teórico Pedagógica X																						
Kevin Andrés Ávila Leyva																						
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																						
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																						
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		20		4		2026		Hora: 10:10 am a 12:10 pm				Grado: 6-01					
Criterio y nivel	Autoconciencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo					
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Persona 1			x				x			x						x			x			
Persona 2			x				x			x						x			x			
Persona 3			x				x			x						x			x			
Persona 4			x				x			x						x			x			
Persona 5			x				x			x						x			x			
Perosna 6			x				x			x						x			x			
Persona 7			x				x			x						x			x			
Perosna 8			x				x			x						x			x			
Persona 9			x				x			x						x			x			
Persona 10			x				x			x						x			x			
Persona 11			x				x			x						x			x			
Persona 12			x				x			x						x			x			
Persona 13			x				x			x						x			x			
Persona 14			x				x			x						x			x			
Persona 15			x				x			x						x			x			
Persona 16			x				x			x						x			x			
Persona 17			x				x			x						x			x			
Persona 18			x				x			x						x			x			
Persona 19			x				x			x						x			x			
Persona 20			x				x			x						x			x			
Persona 21			x				x			x						x			x			
Persona 22			x				x			x						x			x			
Persona 23			x				x			x						x			x			
Persona 24			x				x			x						x			x			
Persona 25			x				x			x						x			x			
Persona 26			x				x			x						x			x			
Persona 27			x				x			x						x			x			
Persona 28			x				x			x						x			x			
Persona 29			x				x			x						x			x			
Persona 30			x				x			x						x			x			
Persona 31			x				x			x						x			x			

d. Evaluaciones de grado 11°

Universidad Pedagógica Nacional																						
Licenciatura de Educación Física																						
Formación Teórico Pedagógica X																						
Kevin Andrés Ávila Leyva																						
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																						
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																						
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		27		2		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02					
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo					
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Persona 1			x				x				x				x				x			
Persona 2			x				x				x				x				x			
Persona 3	No participo																					
Persona 4			x				x				x					x			x			
Persona 5				x				x		x					x				x			
Perosna 6			x				x				x					x			x			
Persona 7			x				x			x					x				x			
Perosna 8	No participo																					
Persona 9				x			x					x			x				x			
Persona 10	No participo																					
Persona 11				x			x					x			x				x			
Persona 12			x				x				x				x				x			
Persona 13	No participo																					
Persona 14			x				x				x				x				x			
Persona 15				x				x				x			x				x			
Persona 16			x				x				x				x				x			
Persona 17	No participo																					
Persona 18	No participo																					
Persona 19			x				x					x			x				x			
Persona 20	No participo																					
Persona 21	No participo																					
Persona 22	No participo																					
Persona 23	No participo																					
Persona 24			x				x				x				x				x			
Persona 25	No participo																					
Persona 26	No participo																					
Persona 27			x				x				x				x				x			
Persona 28				x				x			x					x			x			
Persona 29	No participo																					
Persona 30	No participo																					
Persona 31				x				x			x				x				x			

Universidad Pedagógica Nacional																						
Licenciatura de Educación Física																						
Formación Teórico Pedagógica X																						
Kevin Andrés Ávila Leyva																						
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																						
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																						
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		13		3		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02					
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo					
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Persona 1			x				x				x				x					x		
Persona 2	No participo																					
Persona 3			x				x				x				x					x		
Persona 4	No participo																					
Persona 5	x						x				x					x			x			
Perosna 6			x				x			x						x				x		
Persona 7			x				x			x					x				x			
Perosna 8		x					x				x					x			x			
Persona 9				x			x				x				x				x			
Persona 10				x			x			x						x			x			
Persona 11				x			x			x					x				x			
Persona 12	No participo																					
Persona 13			x				x				x				x				x			
Persona 14			x				x			x					x				x			
Persona 15		x					x				x				x				x			
Persona 16			x				x			x						x			x			
Persona 17			x				x				x				x					x		
Persona 18			x				x			x					x				x			
Persona 19	No participo																					
Persona 20			x				x				x				x				x			
Persona 21	No participo																					
Persona 22			x						x			x				x				x		
Persona 23			x						x		x				x				x			
Persona 24				x				x			x				x				x			
Persona 25				x				x		x				x					x			
Persona 26			x						x		x				x				x			
Persona 27	No asistio																					
Persona 28			x					x				x			x					x		
Persona 29			x						x		x			x					x			
Persona 30			x					x			x				x					x		
Persona 31			x					x			x				x				x			

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Formación Teórico Pedagógica X

Kevin Andrés Ávila Leyva

EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA

Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia

Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		20		3		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02			
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1			x			x					x				x					x
Persona 2	No participo																			
Persona 3			x			x					x				x					x
Persona 4	No participo																			
Persona 5	x						x				x					x				x
Perosna 6			x			x				x						x				x
Persona 7			x				x			x					x					x
Perosna 8		x						x			x					x			x	
Persona 9				x		x					x				x					x
Persona 10				x			x			x						x			x	
Persona 11				x		x				x					x				x	
Persona 12	No participo																			
Persona 13			x				x				x				x				x	
Persona 14			x			x				x					x					x
Persona 15		x				x					x				x				x	
Persona 16			x				x			x						x			x	
Persona 17			x					x			x				x					x
Persona 18			x				x			x					x				x	
Persona 19	No participo																			
Persona 20			x					x			x				x					x
Persona 21	No participo																			
Persona 22			x					x				x				x			x	
Persona 23			x						x		x				x				x	
Persona 24				x			x				x				x				x	
Persona 25				x				x		x				x				x		
Persona 26			x						x		x				x				x	
Persona 27				x			x					x				x			x	
Persona 28			x					x				x			x					x
Persona 29			x						x		x			x					x	
Persona 30			x					x			x				x					x
Persona 31			x					x			x				x				x	

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Formación Teórico Pedagógica X

Kevin Andrés Ávila Leyva

EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA

Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia

Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		27		3		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02			
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1			x			x					x				x					x
Persona 2			x				x				x				x					x
Persona 3			x			x					x				x					x
Persona 4																				
Persona 5	x						x				x					x				x
Perosna 6			x			x				x						x				x
Persona 7			x				x			x					x					x
Perosna 8		x						x			x					x			x	
Persona 9				x		x					x				x					x
Persona 10				x			x			x						x			x	
Persona 11				x		x				x					x				x	
Persona 12																				
Persona 13			x				x				x				x				x	
Persona 14			x			x				x					x					x
Persona 15		x				x					x				x				x	
Persona 16			x				x			x						x			x	
Persona 17			x					x			x				x					x
Persona 18			x				x			x					x				x	
Persona 19																				
Persona 20			x					x			x				x					x
Persona 21																				
Persona 22			x					x				x				x			x	
Persona 23			x						x		x				x				x	
Persona 24				x			x				x				x				x	
Persona 25				x				x		x				x				x		
Persona 26			x						x		x				x				x	
Persona 27				x			x					x				x			x	
Persona 28			x					x				x			x					x
Persona 29			x						x		x			x					x	
Persona 30			x					x			x				x					x
Persona 31			x					x			x				x				x	

Universidad Pedagógica Nacional																				
Licenciatura de Educación Física																				
Formación Teórico Pedagógica X																				
Kevin Andrés Ávila Leyva																				
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																				
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																				
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		17		4		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02			
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1			x				x				x				x					x
Persona 2																				
Persona 3			x				x				x				x					x
Persona 4			x				x				x				x				x	
Persona 5	x						x				x					x			x	
Perosna 6			x				x			x						x			x	
Persona 7			x				x			x					x				x	
Perosna 8		x					x				x					x			x	
Persona 9				x			x				x				x				x	
Persona 10				x			x			x						x			x	
Persona 11				x			x			x					x				x	
Persona 12																				
Persona 13				x				x				x				x			x	
Persona 14			x				x			x					x					x
Persona 15		x					x				x				x				x	
Persona 16			x				x			x						x			x	
Persona 17			x				x				x				x				x	
Persona 18			x				x			x					x				x	
Persona 19																				
Persona 20				x			x				x				x				x	
Persona 21																			x	
Persona 22			x						x			x				x				x
Persona 23			x						x		x				x				x	
Persona 24				x				x			x				x				x	
Persona 25			x					x		x				x					x	
Persona 26				x					x		x				x				x	
Persona 27			x				x				x				x				x	
Persona 28				x				x				x			x					x
Persona 29			x						x		x			x					x	
Persona 30				x				x			x				x					x
Persona 31			x					x			x				x				x	

Universidad Pedagógica Nacional																				
Licenciatura de Educación Física																				
Formación Teórico Pedagógica X																				
Kevin Andrés Ávila Leyva																				
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																				
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																				
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		10		4		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02			
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo			
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persona 1			x			x					x				x					x
Persona 2			x																	
Persona 3			x			x					x				x					x
Persona 4		x																		
Persona 5	x			x			x				x					x				x
Perosna 6			x			x				x						x				x
Persona 7			x				x			x					x					x
Perosna 8			x					x			x					x			x	
Persona 9			x			x					x				x					x
Persona 10			x				x			x						x			x	
Persona 11				x		x				x					x				x	
Persona 12		x					x				x				x				x	
Persona 13			x				x				x				x				x	
Persona 14			x			x				x					x					x
Persona 15		x				x					x				x				x	
Persona 16			x				x			x						x			x	
Persona 17			x					x			x					x				x
Persona 18			x				x			x					x				x	
Persona 19																				
Persona 20			x					x			x				x					x
Persona 21																				
Persona 22			x					x				x				x			x	
Persona 23			x						x		x				x				x	
Persona 24				x			x				x					x			x	
Persona 25				x				x		x				x				x		
Persona 26			x						x		x				x				x	
Persona 27				x			x					x				x			x	
Persona 28			x					x				x			x					x
Persona 29			x						x		x			x					x	
Persona 30			x					x			x				x					x
Persona 31			x					x			x				x				x	

Universidad Pedagógica Nacional																						
Licenciatura de Educación Física																						
Formación Teórico Pedagógica X																						
Kevin Andrés Ávila Leyva																						
EL BOXEO EDUCATIVO COMO AGENTE AUTORREGULADOR PARA LA SANA CONVIVENCIA																						
Evaluación autentica para la autorregulación y sana convivencia																						
Institución: Colegio Isabel II					Fecha:		24		4		2026		Hora:8:10 am a 10:10 am				Grado: 11-02					
Criterio y nivel	Autoeficencia				Autocontrol				Retroalimentación				Comunicació y dialogo				Trabajo colaborativo					
Nombres y apellidos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Persona 1				x				x			x					x				x		
Persona 2				x				x			x					x				x		
Persona 3				x				x			x					x				x		
Persona 4				x				x			x					x				x		
Persona 5				x				x			x					x				x		
Perosna 6				x				x			x					x				x		
Persona 7				x				x			x					x				x		
Perosna 8				x				x			x					x				x		
Persona 9				x				x			x					x				x		
Persona 10				x				x			x					x				x		
Persona 11				x				x			x					x				x		
Persona 12				x				x			x					x				x		
Persona 13				x				x			x					x				x		
Persona 14				x				x			x					x				x		
Persona 15				x				x			x					x				x		
Persona 16				x				x			x					x				x		
Persona 17				x				x			x					x				x		
Persona 18				x				x			x					x				x		
Persona 19				x				x			x					x				x		
Persona 20				x				x			x					x				x		
Persona 21				x				x			x					x				x		
Persona 22				x				x			x					x				x		
Persona 23				x				x			x					x				x		
Persona 24				x				x			x					x				x		
Persona 25				x				x			x					x				x		
Persona 26				x				x			x					x				x		
Persona 27				x				x			x					x				x		
Persona 28				x				x			x					x				x		
Persona 29				x				x			x					x				x		
Persona 30				x				x			x					x				x		
Persona 31				x				x			x					x				x		