

**PLAN DE ENSEÑANZA PARA FOMENTAR EL BOXEO EN 8º AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA**
**TEACHING PLAN TO PROMOTE BOXING IN THE 8TH YEAR OF BASIC GENERAL
EDUCATION**

Autores: ¹Guillermo Paul Medina Herrera y ²Wilson Mauricio Matute Portilla.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7733-0299>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0775-7949>

¹E-mail de contacto: paul.medina@educacion.gob.ec

²E-mail de contacto: wmatute@upse.edu.ec

Afiliación: ¹²Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 24 de Agosto del 2025

Artículo revisado: 27 de Agosto del 2025

Artículo aprobado: 7 de Septiembre del 2025

¹Docente de la Unidad Educativa Federación Deportiva de Cotopaxi; Entrenador de boxeo en Liga Deportiva Cantonal de La Maná, (Ecuador). Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física. Master en Pedagogía de la Cultura Física graduado de la Universidad de Manabí, (Ecuador), actualmente finalizando estudio de Maestría en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Docente de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Doctorando en Educación; Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Licenciado en Cultura Física. Antropometrista ISAK; Entrenador World Athletics nivel III.

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo general implementar un plan de enseñanza de boxeo mediante las clases de educación física para el fomento de las destrezas boxísticas en estudiantes de 8º año de educación general básica, en la Unidad Educativa Federación Deportiva de Cotopaxi durante el año lectivo 2024-2025. Pertenece a un estudio con enfoque cualitativo, el alcance de tipo descriptivo y corte longitudinal. La población del presente estudio es el octavo año de EGB de la UE identificada, que cuenta con 96 estudiantes con edades comprendidas entre 11 a 13 años, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando como criterio de inclusión el 100 % de asistencia a las sesiones de EF, en tal sentido, la muestra contempló 80 estudiantes. Los resultados iniciales de evaluación sobre de las técnicas básicas de boxeo en parada de combate, desplazamientos, giros y golpes, arrojaron que la mayor cantidad de estudiantes resultaron en nivel regular y malo, por desconocimiento teórico y práctico de tales técnicas y las posiciones básicas que deben adoptarse, sin embargo, luego de implementar el plan de enseñanza propuesto, hubo una notable mejoría aumentando el porcentaje en los niveles bueno y muy bueno. Se concluye el plan de enseñanza propuesto, ha contribuido a que los estudiantes mejoren las técnicas básicas de boxeo bajo una adaptación

aguda de entrenamiento y en beneficio de su desarrollo integral.

Palabras clave: Boxeo, Plan de enseñanza, Destrezas boxísticas.

Abstract

The general objective of this article is to implement a boxing teaching plan through physical education classes to promote boxing skills in 8th year students of basic general education, at the Federación Deportiva de Cotopaxi Educational Unit during the 2024-2025 school year. It belongs to a study with a qualitative approach, a descriptive scope and a longitudinal section. The population of the present study is the eighth year of EGB of the identified UE, which has 96 students between the ages of 11 and 13 years. A non-probabilistic convenience sampling was used, considering as an inclusion criterion 100% attendance at the PE sessions, in this sense, the sample included 80 students. The initial evaluation results on the basic boxing techniques in combat stops, movements, turns and blows, showed that the majority of students were at an average and poor level, due to a lack of theoretical and practical knowledge of such techniques and the basic positions that should be adopted. However, after implementing the proposed teaching plan, there was a notable improvement, increasing the percentage at the good and very good levels. The proposed

teaching plan is concluded; it has contributed to students improving their basic boxing techniques under a sharp adaptation of training and for the benefit of their comprehensive development.

Keywords: Box, Teaching plan, Boxing skill.

Sumário

O objetivo geral deste artigo é implementar um plano de ensino de boxe por meio de aulas de educação física para promover as habilidades do boxe em alunos do 8º ano do ensino básico geral da Unidade Educacional da Federação Desportiva de Cotopaxi durante o ano letivo de 2024-2025. Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, de caráter descritivo e corte longitudinal. A população deste estudo é o oitavo ano da EGB na UE identificada, que conta com 96 alunos entre os 11 e os 13 anos. Foi utilizada uma amostragem não probabilística de conveniência, considerando como critério de inclusão a assiduidade de 100% nas sessões de EF, neste sentido, a amostra incluiu 80 alunos. Os resultados da avaliação inicial sobre as técnicas básicas de boxe em paradas de combate, movimentos, giros e golpes, mostraram que a maioria dos alunos apresentou nível regular e ruim, devido à falta de conhecimento teórico e prático de tais técnicas e das posições básicas que deveriam ser adotadas. No entanto, após a implementação do plano de ensino proposto, houve uma melhora notável, aumentando a porcentagem nos níveis bom e muito bom. O plano de ensino proposto está concluído, tendo contribuído para que os alunos aprimorassem as técnicas básicas do boxe sob uma adaptação rigorosa do treinamento e em benefício do seu desenvolvimento integral.

Palavras-chave: Boxe, Plano, Ensino, Técnicas de boxe.

Introducción

El presente estudio tiene como problemática a tratar la falta de aplicación de un plan de enseñanza del boxeo, a causa de que, no existe fomento en las clases de Educación Física (EF) de octavo año de educación general básica (EGB) de la Unidad Educativa Federación

Deportiva de Cotopaxi. A su vez, surge como efectos que se pierda talentos innatos para el boxeo, al mismo tiempo, que los adolescentes tengan dificultades disciplinarias y de comportamiento prosocial. En tal sentido, según Riascos (2022), la importancia del estudio, radica en la relevancia que tienen las prácticas deportivas a nivel educativo, basadas en un plan de enseñanza que establezca las directrices y orientaciones para ejercer de manera adecuada las prácticas boxísticas. Así, Real y Riveros (2023) refieren que, el boxeo también concierne como un deporte preventivo, que requiere entrenamiento, coordinación de movimientos, destrezas y habilidades que ayudan a la formación física, personal y mental de las personas. Del mismo modo, tal como Muñoz y Ronquillo (2024) señalan, el desarrollo educativo de niños y jóvenes además de enfocarse en el aprendizaje de asignaturas teóricas, también debe enfocarse en el desarrollo de capacidades físicas a través de ejercicios y deportes que ayudan a mejorar las habilidades motrices. Además, Giler et al. (2022) comparten que ello, a su vez, coadyuva a la flexibilidad, la resistencia, técnicas, así como, el trabajo en equipo, entre otros.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2020) menciona que, la actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. Asimismo, Matute et al. (2024) refiere que, en el ámbito educativo se tiene riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y, resalta la importancia de emplear prácticas deportivas para contrarrestar los efectos producidos. Por cuanto, en este contexto aludido, la práctica de deportes tiene un papel significativo en la salud física y psicológica, especialmente en los jóvenes y adolescentes. A su vez, en el ámbito de la EF, Matute (2024) señala que, el componente de deportes

concierno fundamental para incluir prácticas deportivas en las cuales los niños y adolescentes no tiene acceso abierto en una determinada sociedad. Por cuanto, incluir un plan de enseñanza del boxeo en clases de EF, concierno oportuno para para poder contrarrestar los efectos problemáticos inicialmente señalados. Por otra parte, tras una revisión sistémica de la bibliografía, no se ha encontrado estudios idénticos al título y finalidades del presente artículo. Por cuanto, queda en evidencia la fundamental importancia de arremeter ante la problemática planteada en el contexto de estudio.

En tal sentido, Lema et al. (2022) opinan que, el Boxeo se trata de un deporte de contacto donde se utiliza las extremidades superiores a través de los puños para generar contacto, se lo realiza dentro de un cuadrilátero, en el cual se enfrentan dos personas, donde un juez actúa como guiador, cuidando que el combate se realice con normalidad. Asimismo, para Galán (2024) el boxeo es un deporte de combate donde se requiere la combinación de habilidades físicas, tácticas y mentales, practicado entre dos personas, donde una de estas golpea al oponente mientras que éste realiza movimientos para esquivar los golpes, los bloquea o golpea en su defensa. A partir de Alarcón et al. (2023) y Siska et al. (2020), el boxeo concierno a un deporte acíclico y de combate que utiliza técnicas defensivas y ofensivas, con las extremidades superiores, utilizando guantes y se combate en un ring entre dos adversarios, por ende, favoreciendo al desarrollo de capacidades físicas. A su vez, un plan de enseñanza es definido por Rodríguez et al. (2022) como un proceso pedagógico que se materializa con el proceso de la enseñanza, se trata de un esquema que tiene como principal objetivo generar las orientaciones para impartir un área de estudio. Opinan Carriazo et al. (2020) que, se trata de un documento donde están definidos los objetivos

de aprendizaje, la manera en que se desarrollará el contenido de un tema, los materiales y recursos a utilizar, la estructuración de la secuencia y la planificación de enseñanza.

Por otra parte, según la Real Academia Española (2023), fomento corresponde como una acción de promover de manera habitual para que se realicen actividades que pueden tener un beneficio común o en quien lo ejecuta. Asimismo, Pérez et al. (2021) señalan que, la EF es una disciplina de las ciencias de la educación que se centra en ejercicios con diferentes movimientos corporales para perfeccionar y controlar la motricidad del cuerpo, así como mantener la salud mental y física del ser humano, de igual forma, es una asignatura obligatoria para primaria y secundaria. También Rosero (2020) considera que, la EF es una disciplina pedagógica que hace referencia al movimiento corporal intencional realizado con los músculos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia donde se vincula al cuerpo humano. En cuanto las destrezas boxísticas, Socorro et al. (2024) mencionan que, se relacionan con la capacidad de realizar una actividad de manera ágil, rápida y eficiente en el deporte del boxeo. Asimismo, Mehriddin y Khamza (2021) señalan que, se vinculan a la capacidad de un boxeador para realizar los movimientos de golpe de alta calidad, con las manos izquierda y derecha, esto se complementa con la defensa como uno de los componentes más importantes en las habilidades y destrezas del boxeador. Además, el boxeo, en alusión a lo que señala Balabanian (2020), beneficia en el comportamiento prosocial en que un individuo actúa en beneficio de otro.

Por otra parte, en torno a las adaptaciones agudas, Asinari (2024) comparte que, se trata de cambios orgánicos que ocurren durante o inmediatamente después de la práctica de

ejercicio físico, es decir, estos cambios se observan a corto plazo. A su vez, el cúmulo de adaptaciones agudas generan adaptaciones crónicas. En este estudio, se establecen como variable independiente el plan de enseñanza, y como variable dependiente las destrezas boxísticas. Como se ha estudiado de manera previa, para conocer la definición de estas variables se hace referencia al aporte de León y Cárdenas (2021) quienes definen un plan de enseñanza como un esquema o programa donde se detallan las carreras o las temáticas que conforman un área de estudio. Asimismo, Alarcón et al. (2023) definen la destreza boxística como la habilidad física, la competencia técnica y el pensamiento estratégico que tiene una persona que practica este deporte, para lo cual se requiere disciplina y enfoque en la formación, en coherencia con la capacidad de superar desafíos.

Partiendo de lo expuesto se plantea la siguiente interrogante de estudio: ¿De qué manera un plan de enseñanza fomentará en el desarrollo de las destrezas para el boxeo en estudiantes de 8vo año de educación general básica? De esta manera, el objetivo general de la presente investigación es: implementar un plan de enseñanza de Boxeo mediante las clases de Educación Física para el fomento de las destrezas boxísticas en estudiantes de 8º año de EGB, en la Unidad Educativa Federación Deportiva de Cotopaxi durante el año lectivo 2024-2025. Como objetivos específicos concierne los siguientes: a) Estimar el nivel de las destrezas de boxeo que tienen los estudiantes del 8vo año de EBG, a través de una evaluación de las técnicas básicas boxísticas. b) Diseñar el plan de enseñanza a los estudiantes del 8vo año de educación básica, para mejora de las técnicas básicas de boxeo, bajo una adaptación aguda de entrenamiento. c) Contrastar los resultados posteriores al desarrollo del plan de enseñanza, a través del post-test.

Materiales y Métodos

De acuerdo con la metodología de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la presente investigación tiene un enfoque cualitativo, a su vez, el alcance es de tipo descriptivo. Por otra parte, el método específico concierne a un abordaje de “investigación/acción” (p.525). Asimismo, el estudio compete a un tipo cuasiexperimental de corte longitudinal. En tal sentido, a partir de Galdo (2021) el método teórico concierne a un proceso inductivo, debido que, se partirá de datos individuales hacia conclusiones generales. En torno a la población de estudio, el octavo año de EGB de la UE Federación Deportiva de Cotopaxi cuenta con 96 estudiantes con edades entre 11 a 13 años. Para la selección de la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando como criterio de inclusión el 100 % de asistencia a las sesiones de EF, en tal sentido, la muestra contempló 80 estudiantes: 44 mujeres y 36 hombres. Cabe señalar, la muestra referida cuenta con consentimientos firmados por los representantes legales, así como, de las autoridades institucionales. Para efectos del caso, la UE “Federación Deportiva de Cotopaxi”, con código AMIE 05H00240, es institución educativa fiscal de la región Costa del Ecuador, ubicada en la dirección San Vicente y Argentina de la parroquia El Carmen, en el cantón La Maná, provincia Cotopaxi, perteneciente a la Coordinación Zonal de Educación, Zona 3, a 800 msnm.

Con la finalidad de medir la variable dependiente: destrezas boxísticas, dentro de una fase empírica, se aplicó la prueba Técnicas Básicas del Boxeo, de autoría del Instituto Nacional del Deporte de México, del cual se tomaron las técnicas de parada de combate, desplazamiento, golpes y giros (INDE, 2013) Para el caso, permitió estimar la capacidad física de los estudiantes del 8vo año de EGB, para realizar técnicas básicas de boxeo. En tal

razón, la evaluación emplea una ficha que fue sometida a validación a través de un juicio de expertos. Es decir, tres profesionales en el boxeo, con larga experiencia como entrenadores de la selección de Boxeo del Ecuador y el Jefe del Departamento Técnico de la Federación Deportiva de Cotopaxi, a su vez, con títulos de cuarto nivel. Los validadores consideraron la pertinencia, relevancia y claridad de los aspectos a evaluar. Al mismo tiempo, la prueba cuenta con un alto nivel de confiabilidad estadísticas mediante la prueba Alfa de Cronbach de (.916). Por lo tanto, en relación a referido test, utiliza como escala de referencia cualitativa para la evaluación, la siguiente: muy bueno (MB), bueno (B), regular (R), malo (M).

Los estudiantes fueron reunidos en la cancha deportiva donde se llevan a cabo las clases de EF en la institución. Previo a la evaluación se realizó un calentamiento general de aproximados 15 minutos, como rutina obligatoria antes de comenzar actividades físicas deportivas. Se evaluó en jornada matutina. Los estudiantes portaron su uniforme deportivo de EF. De manera contigua, se inició la evaluación de manera individual, cada estudiante tuvo dos oportunidades para demostrar la destreza física en las siguientes técnicas básicas de boxeo: Parada de combate, desplazamiento, giros y golpes. A continuación, las consideraciones contempladas. Parada de Combate: Bustamante et al. (2009) explican que, en la parada de combate, se requiere ubicar el pie adelante y atrás, con una separación de las piernas utilizando como referencia el ancho de los hombros (30 a 40 centímetros de separación). La pierna izquierda se lleva adelante, apoyando todo el pie mientras que la derecha se queda atrás (separando el talón del piso de 3 a 5 centímetros), y viceversa. Se aprecia en la Figura 1, la posición de parada.



Figura 1. Ejemplo de Parada de Combate

Nota. Se aprecia la posición de parada de combate desde tres perspectivas. Fuente: Obtenido de Boxeadores (2018).

Desplazamiento: Se evaluó el desplazamiento hacia adelante, debiendo colocarse en posición de guardia, levantando ligeramente el pie delantero y empujando el cuerpo hacia adelante, asimismo, el ancho de los pies debe coincidir con los hombros. Giler y Cevallos (2022) explican que, para realizar el desplazamiento hacia atrás, se requiere tomar posición de guardia, levantando ligeramente el pie postergado y empujando el cuerpo hacia atrás con el pie delantero. El desplazamiento hacia la izquierda, requiere colocarse en posición de guardia, levantando ligeramente el pie delantero postergado. Y, por último, desplazamiento a la derecha, en posición de guardia, con pie postergado ligeramente levantado.

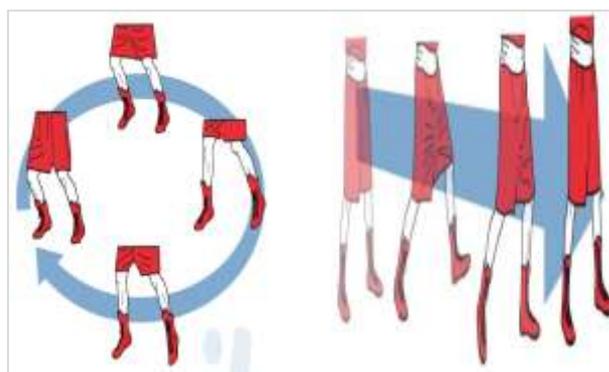


Figura 2. Ejemplo de Desplazamientos

Nota. Se visualiza ejemplo de los desplazamientos hacia la derecha y la izquierda. Fuente: Obtenido de Balmaseda (2009).

Giros: Se evaluó el giro hacia la derecha, donde el estudiante debió trasladar el peso del cuerpo a la pierna delantera (izquierda) y realizar el giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. En concordancia, con lo que expuso Sazo (2014), quien explica que este giro se acompaña del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90°. En el giro a la izquierda, se toma posición de guardia y se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera, realizando un giro del cuerpo hacia la izquierda sobre el metatarso de ese pie.



Figura 3. Ejemplo de Giros

Nota. Se visualiza ejemplo de los giros básicos en el boxeo. Fuente: Obtenido de Pardo y Pérez (2018)

Golpes: Con relación a los golpes, estos se evaluaron teniendo en cuenta lo sugerido por Sazo (2014) al indicar que, para evaluar la acción del golpe recto a la izquierda a la cara, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha, mientras la pierna izquierda se eleva ligeramente y partiendo de esta posición se hace un empuje con la pierna derecha, lanzándose el brazo hacia el objetivo. En el golpe recto de derecha a la cara, el brazo derecho realiza el ataque y el izquierdo la defensa. Es necesario lograr que este golpe sea brusco y lleve fuerza; el peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso izquierdo hacia adelante. Por otra parte, con el propósito de indagar sobre la variable independiente: plan de enseñanza, se realizó una planificación de las actividades a desarrollar en coherencia con las técnicas básicas de boxeo. El plan de enseñanza fue

revisado por el Coordinador de Área de Educación Física y aprobadas por el Rector de la U.E. “Federación Deportiva de Cotopaxi”.

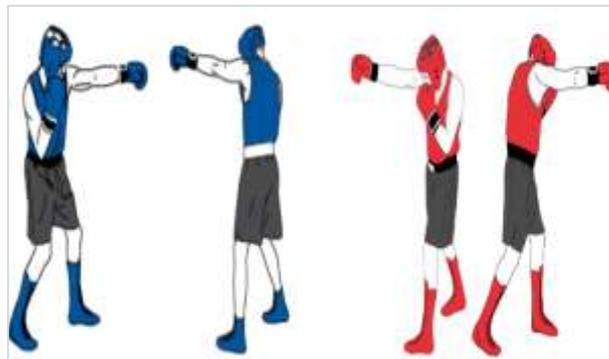


Figura 4. Ejemplo de Golpes

Nota. Ejemplo de la posición en golpes en el boxeo. Fuente: Obtenido de Pardo y Pérez (2018)

El plan de enseñanza, fue realizado bajo un enfoque de adaptación aguda, pudiendo ejecutarse en una semana (06/01/25 al 10/01/25). Finalmente, todos los datos fueron insertados en tablas y presentados en gráficos, así como, su tratamiento estadístico, a través de Microsoft Excel 2016.

Resultados y Discusión

En atención al primer objetivo específico de investigación, el diagnóstico realizado para conocer sobre las técnicas básicas de boxeo en los estudiantes del 8vo año de EGB, se describe los siguientes resultados, acordes a la parada de combate. Para efectos del caso, como se expone en la Tabla 1, el 76 % de los estudiantes presentaron regular y mal desempeño en la parada de combate; en cambio, el 24 % entre buen desempeño.

Tabla 1. Resultados parada de combate

Ítems	Estudiantes	Valor Porcentual
Muy Bueno	0	0 %
Bueno	19	24 %
Regular	51	63 %
Malo	10	13 %
Total	80	100 %

Fuente: elaboración propia *Nota:* De manera vertical se detallan los datos en promedio obtenidos en parada de combate. Estudiantes refieren a la cantidad según el cumplimiento del ítem.

Por su parte, en cuanto a desplazamientos, como se aprecia en la Tabla 2, los resultados indicaron que el 64% de los estudiantes realizaron las técnicas de desplazamiento de manera regular; el 21% lo hizo malo; el 11% efectuó los desplazamientos de forma buena y un 4% muy bueno.

Tabla 2. Resultados desplazamiento

Ítems	Estudiantes	Valor Porcentual
Muy Bueno	3	4%
Bueno	9	11%
Regular	51	64%
Malo	17	21%
Total	80	100%

Fuente: elaboración propia

Por su parte, en torno a los giros, en la Tabla 3, se aprecia que un 60% de los estudiantes efectuó los giros de forma regular; el 25% lo hizo mal; un 10% bueno y un 5% muy bueno.

Tabla 3. Resultados giros

Ítems	Estudiantes	Valor Porcentual
Muy Bueno	4	5%
Bueno	8	10%
Regular	48	60%
Malo	20	25%
Total	80	100%

Fuente: elaboración propia

Asimismo, en cuanto golpes, en la Tabla 4 se evidencia que, el 59% de los estudiantes realizó los golpes de manera regular; el 22% efectuó los golpes malos; el 13% bueno y un 6% muy bueno.

Tabla 4. Resultados golpes

Ítems	Estudiantes	Valor Porcentual
Muy Bueno	5	6%
Bueno	10	13%
Regular	47	59%
Malo	18	22%
Total	80	100%

Fuente: elaboración propia

Con relación al segundo objetivo específico, relacionado con el plan de enseñanza, este fue sometido a revisión y aprobación por parte de las autoridades de la institución, el Coordinador del Área de Educación Física y el Rector de la Unidad Educativa “Federación Deportiva de Cotopaxi, respectivamente. En tal sentido, fue impartido a los estudiantes del 8vo año de educación básica de la U.E. “Federación Deportiva de Cotopaxi” con el propósito de que aprendieran sobre las técnicas básicas de boxeo bajo un enfoque de adaptación aguda. Del mismo modo, ha sido diseñado con el fin de generar adaptaciones agudas. Para el caso, diseñando un plan de cinco días con actividades, organización, métodos, reglas, duración, indicaciones metodológicas y errores frecuentes a controlar. A continuación, en el Tabla 5, se describe la estructura general del plan de enseñanza.

Tabla 5. Plan de Enseñanza de las técnicas básicas de boxeo

PLAN DE ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE BOXEO						
Día 1	Temas	Conocer sobre las técnicas básicas de Parada de Combate				
Día 2		Aprender sobre los desplazamientos básicos en el boxeo.				
Día 3		Familiarización y práctica de los giros básicos en el Boxeo				
Día 4		Aprender el desarrollo de los golpes básicos en Boxeo				
Día 5		Post evaluación				
Actividad	Organización	Método	Reglas	Duración	Indicaciones Metodológicas	Errores frecuentes
DÍA 1						
1. Explicar sobre los aspectos técnicos que deben tenerse en cuenta en la Parada de Combate	Los alumnos se ubicarán en semicírculo permitiendo una visualización completa de todos ante lo que explica el docente	Explicativo - Demostrativo	Separación de las piernas utilizando como referencia el ancho de los hombros (30 a 40 centímetros de separación). Pierna izquierda hacia adelante. Apoyar todo el pie mientras que la derecha se queda atrás (Separar el talón del piso de 3 a 5 centímetros).	1 hora teoría 1 hora práctica	El docente explicará la posición de parada de combate teniendo en cuenta la altura de los hombros y la separación de las piernas	Algunos estudiantes pierden el control en la posición de los pies, centrándose solo en la posición de las manos.
DÍA 2						
2. Explicar sobre la forma correcta de realizar los Desplazamientos	Los alumnos se ubicarán en semicírculo permitiendo una visualización completa de todos ante lo que explica el docente	Explicativo - Demostrativo	Colocarse en posición de guardia. Levantar ligeramente el pie delantero. Empujar el cuerpo hacia adelante. Ancho de los pies deben coincidir con los hombros	1 hora teoría 1 hora práctica	El docente explicará en forma teórica y práctica, los tipos de desplazamiento básicos que debe realizar el estudiante	Al inicio, los estudiantes confunden la posición de los pies.
DÍA 3						
3. Dar a conocer las formas en las que deben realizarse los Giros	Los alumnos se ubicarán en semicírculo permitiendo una visualización completa de todos ante lo que explica el docente	Explicativo - Demostrativo	Traslado del peso del cuerpo a la pierna delantera Realizar el giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. Este giro se acompañará del traslado en circula del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90°	1 hora teoría 1 hora práctica	El docente explicará sobre los giros en el boxeo básico, al tiempo que ejemplifica de forma física el movimiento	Los estudiantes hacen los giros rápidos olvidando la posición de los pies
DÍA 4						
4. Indicar los tipos de Golpes y la manera en que deben realizarse	Los alumnos se ubicarán en semicírculo permitiendo una visualización completa de todos ante lo que explica el docente	Explicativo - Demostrativo	Al comenzar la acción (el golpe) el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente y a partir de esta posición, se hace un empuje con la pierna derecha. El brazo de lanza hacia el objetivo	1 hora teoría 1 hora práctica	Los alumnos reproducirán los tipos de golpes básicos del boxeo (recto de izquierda y de derecha a la cara)	Los estudiantes centran la atención en el golpe, descuidando la posición de las piernas
DÍA 5						
5. Evaluación general de todas las técnicas básicas enseñadas a los estudiantes	Evaluar las técnicas básicas de boxeo de manera individual	Demostrativo	Realizar las técnicas básicas de boxeo de acuerdo a los conocimientos impartidos.	2 horas	Los alumnos deben realizar las técnicas básicas de boxeo de forma correcta	
Elaborado por: Guillermo Paul Medina Herrera Profesor		Revisado por: Luis Fernando García López Coordinador de Área de Educación Física			Aprobado por: Edgar Patricio Suntasig Moreno Rector	

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con el tercer objetivo específico, se estimó la mejora de las técnicas básicas de boxeo, post plan de enseñanza a los alumnos del 8vo año, teniendo en cuenta una adaptación aguda de los ejercicios. Para esto se realizó una evaluación final a los estudiantes con la finalidad de conocer si habían comprendido sobre la posición de parada, los desplazamientos, los giros y los golpes. Después de llevar a cabo el plan de enseñanza en el transcurso de cuatro días, se tomó el quinto día para realizar un post-test a los estudiantes y conocer sus mejoras. En cuanto la parada de combate, como se observa en la Figura 5, los estudiantes mejoraron, respecto a los valores iniciales, donde el nivel bueno pasó de 24% a 42% y disminuyendo el nivel malo de 13% a 5% y el nivel muy bueno a 9%.

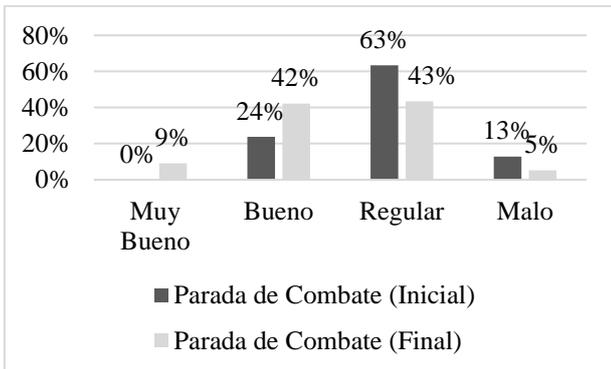


Figura 5. *Contrastación de resultados (inicial-final) Parada de combate*
 Nota. Contratación de resultados (antes y después del plan de enseñanza) en parada de combate. Fuente. Los autores

En torno a los desplazamientos, en la Figura 6 se aprecia como los resultados indican que los estudiantes también mejoraron en la técnica de desplazamiento, realizando las prácticas sugeridas en el plan de enseñanza. En concordancia, el porcentaje de estudiantes aumentó de 4% a 9% en el nivel de muy bueno; el nivel de bueno aumento de 11% a 37%, siendo un valor significativo; el nivel regular disminuyó y el nivel malo también disminuyó de 21% a 9% como se aprecia en la Figura 6.

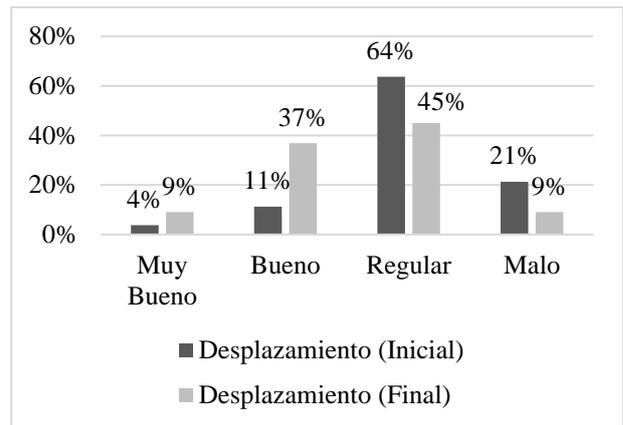


Figura 6. *Contrastación de resultados (inicial-final) Desplazamientos*
 Nota. Contratación de resultados (antes y después del plan de enseñanza) en desplazamiento. Fuente. Los autores

A su vez, en cuanto los giros, en la Figura 7 se aprecia los datos iniciales y finales contrastados, respecto a los giros. Se observa un aumento en el nivel muy bueno de 5% a 16%; de igual manera el nivel bueno tuvo un aumento de 12% y el nivel regular disminuyó en 24%, al igual que el nivel malo bajó en 5%.

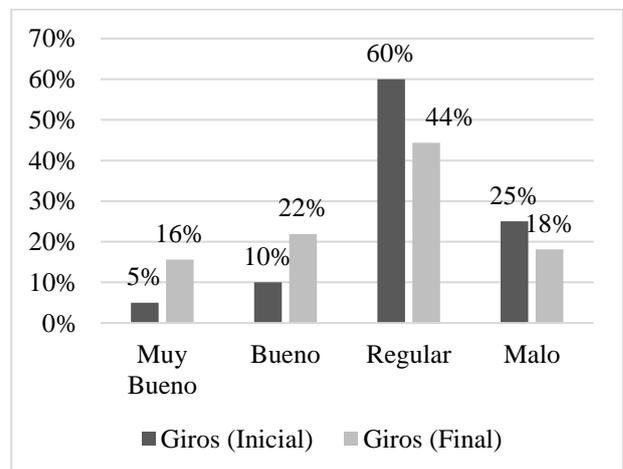


Figura 7. *Contrastación de resultados (inicial-final) Giros*
 Nota. Contratación de resultados (antes y después del plan de enseñanza) en giros. Fuente. Los autores

Por último, en torno a los golpes, en la Figura 8, se observan los resultados inicial-final. Los estudiantes mejoraron aumentando en el nivel de muy bueno en un 10%; el nivel de bueno también presentó aumento de 10%; el nivel de malo pasó de 22% a 17%.

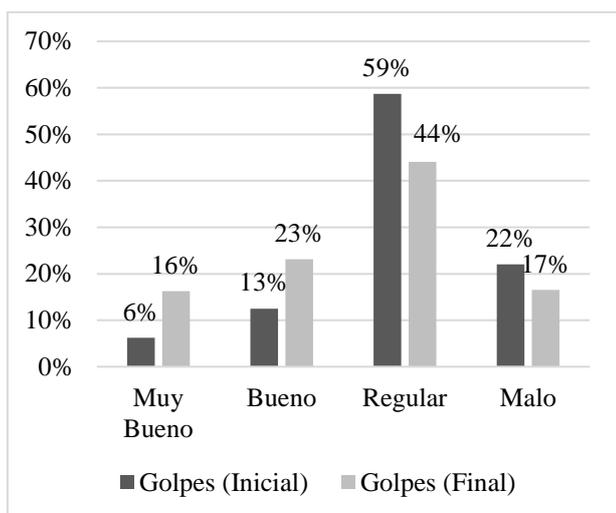


Figura 8. *Contrastación de resultados (inicial-final) Golpes*

Nota. Contratación de resultados (antes y después del plan de enseñanza) en golpes. Fuente. Los autores

Queda en evidencia, posterior a 4 días de sesiones de clases de boxeo, el fomento del boxeo a través de adaptaciones agudas aprecia notables mejorías porcentuales en las cuatro destrezas boxísticas, reduciendo los índices de regular y malo, al mismo tiempo, incrementando los valores de bueno y muy bueno. Por tanto, al evaluar las técnicas en la parada de combate, se obtuvo que el mayor porcentaje de los estudiantes lo hizo de manera *regular*, debido que realizaron una posición incorrecta de los pies y no rotan el torso adecuadamente. No obstante, se presentó una variación positiva de aproximados 22% en el nivel de *bueno*, donde los estudiantes demostraron dominar un poco más la posición de parada de combate y con mayor práctica podrán realizar los movimientos correctamente, tal como lograron hacerlo el 9% de los estudiantes, quienes efectuaron la posición de parada de combate *muy bien*.

En concordancia, como explica Bustamante et al. (2009), en la parada de combate concierne importante una apropiada ubicación de los pies adelante y atrás para lograr un equilibrio que le permita dominar la parada. En tal sentido,

posterior al plan de enseñanza, se logró asimilar la parada. Asimismo, el desplazamiento fue realizado de forma *regular* por el mayor porcentaje de estudiantes, siendo uno de los principales errores no mantener la parada de combate, porque concentran la atención en el desplazamiento y descuidan lo anterior. Sin embargo, el nivel de *bueno* presentó una variación positiva aumentando de 11% a 37% es decir, que un importante porcentaje logró mejorar las destrezas en los desplazamientos.

Así también lo demostraron el 9% de los estudiantes quienes hicieron los desplazamientos *muy bien*, mientras que un 9% debe continuar realizando las prácticas para adquirir mayores destrezas en los desplazamientos, especialmente en aquellos casos donde presentan dificultades para utilizar el peso corporal y mantener la postura al desplazarse. Giler y Cevallos (2022) explican que, es importante tomar la posición de parada de combate para efectuar correctamente los desplazamientos. Por lo tanto, si los estudiantes van dominando la parada, ello repercute en el desplazamiento. En cuanto a los giros, los estudiantes lo realizaron en un mayor porcentaje de manera *regular*, solo un cinco por ciento lo hizo *muy bien*, pero hubo un aumento significativo en el nivel de *bueno* pasando de 10% a 22%. Entre los principales errores detectados al momento de dar los giros se notó la pérdida del equilibrio del cuerpo, lo cual está relacionado a su vez con la parada de combate. Al respecto, Sazo (2014), expone que el giro debe acompañarse del traslado en círculo del pie trasero en un ángulo de 90°, sin perder la parada de combate. Por tanto, un 5% de los estudiantes debe continuar practicando para que puedan adquirir mayor destreza y logren realizar la técnica de giro de forma correcta.

Respecto a los golpes, el mayor porcentaje de los estudiantes lo hizo de forma *regular*, porque

pierden potencia al no utilizar de manera correcta la cadera; pero también se presentó una mejora notable en el nivel *bueno* pasando de 13% a 23% y en el nivel *muy bueno*, de 6% a 16%. La técnica de golpe requiere bastante destreza, porque se vinculan varias partes del cuerpo al mismo tiempo. En tal sentido, Sazo (2014) señala que, cuando se realiza una acción de golpe a la cara, se debe controlar el peso del cuerpo desplazándolo a la pierna derecha, mientras se eleva de forma ligera la pierna izquierda, y viceversa. En otros términos, inclusive los golpes tienen relación con la parada de combate. De esta forma, las técnicas básicas de boxeo en los estudiantes han mejorado en torno a los datos iniciales, demostrándose así que la puesta en marcha del plan de enseñanza propuesto, genera resultados efectivos en la actividad física de los estudiantes. A su vez, se logra resultados positivos debido a la convergencia de diversas habilidades que se concatenan, de manera particular, la parada de combate. Por lo tanto, al irse dominando la parada de combate, ello facilita el aprendizaje de los desplazamientos, giros y golpes. A la par, el presente estudio tiene concordancia con el realizado por Giler y Cevallos (2022), quienes demostraron a través de un plan de enseñanza, alternativas de formación integral mediante un programa de enseñanza de Boxeo en edades de 11 a 12 años, donde los niños alcanzaron niveles entre medio y avanzado, además de mejorar el aspecto físico, psicológico y técnico.

Conclusiones

Posterior al plan de enseñanza para el fomento del boxeo, en relación a adaptaciones agudas, es posible concluir que: La implementación del plan de enseñanza basado en adaptaciones agudas fomenta de manera significativa el boxeo, mejorando las destrezas boxísticas en los estudiantes de octavo año de EGB, aumentando los niveles de desempeño de *bueno* y *muy*

bueno, así como, reduciendo los niveles de *regular* y *malo*. Un plan de enseñanza de boxeo breve pero enfocado genera adaptaciones agudas beneficiosas. A su vez, la parada de combate concierne fundamental en un plan de enseñanza, al ser elemental para el dominio de las restantes destrezas boxísticas. El diseño metodológico, por ende, los materiales y métodos empleados correspondieron adecuados, ajustándose al propósito del estudio. Pese a los resultados positivos alcanzados en un corto periodo, algunos estudiantes aún presentan dificultades en la ejecución de las destrezas boxísticas, resaltando la importancia de continuar con sesiones que propendan que las adaptaciones agudas al mediano y largo plazo se conviertan en adaptaciones crónicas.

Referencias Bibliográficas

- Airasca, D., & Giardini, H. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. Archidocs LLC.
- Alarcón, B., Romero, G., & Frómeta, N. (2023). Sports detraining in boxing as a social problem. *Revista Edusol*, 23(83), 1–12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-80912023000200108&script=sci_arttext
- Asinari, J. (2024). *Manual del ejercicio adaptado de la rehabilitación a la performance*. Editorial Universidad Católica de Córdoba.
- Balanabian, C. (2020). El rol de la atribución en el comportamiento prosocial adolescente. *Revista Interdisciplinaria*, 37(2), 129–142.
- Balmaseda, M. (2009). *Escuela cubana de boxeo: su enseñanza y preparación técnica*. Wanceulen Editorial S.L.
- Boxeadores. (2018). Los tres pilares de la defensa. <https://boxeadores.cl/2018/01/03/los-tres-pilares-de-la-defensa/>
- Bustamante, E., Casa, A., Sotelo, O., Romero, M., Forero, R., & Arias, A. (2009). *Historia del Boxeo Universal*. Instituto Colombiano del Deporte Coldeportes.
- Carriazo, C., Pérez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87–

95.
<https://www.redalyc.org/journal/279/27963600007/html/>
- Galán, I. (2024). *Promotora de Boxeo - Road to Valhalla* [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/71219/TFG-J-634.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Galdo, A. (2021). El Razonamiento Deductivo, inductivo y Abductivo. Diferencias e integración desde ejemplos empresariales. *Revista Phainomenon*, 20(2), 202–222. <https://doi.org/10.33539/phai.v20i2.2458>
- Giler, F., & Cevallos, H. (2022). El boxeo como estrategia metodológica para el desarrollo integral de los jóvenes. *Polo del Conocimiento*, 7(9), 683–707. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9401561.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- INDE. (2013). *Instituto Nacional de Deporte de México*. https://olimpiada.inde.com.mx/archivos_cargados/DOCUMENTOS%20OFICIALES%202013/CAPACITACION/prueba%20tecnic a%20de%20boxeo.pdf
- Lema, K., Altamirano, Á., Pacha, J., Garcés, S., & Tobar, B. (2022). *Metodología y Nomenclatura para la enseñanza del sistema de combate*. CID - Centro de Investigación y Desarrollo.
- León, L., & Cárdenas, H. (2021). Plan Educativo Aprendamos Juntos en Casa y sus consecuencias en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en el Ecuador 2020. *Ciencia y Educación*, 2(1), 18–24. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/61>
- López, E., Edgar, G., & Morales, A. (2023). Fomento de creatividad y pensamiento creativo como innovación de la educación superior. *Revista Zincografía*, 7(13), 161–185. <https://doi.org/10.32870/zcr.v7i13.197>
- Matute, W. (2024). Componentes elementales del currículum de educación física y su orden de consecución. *Revista Conrado*, 20(96), 300–307. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3583>
- Matute, W., Lucas, L., Apolo, J., & Quishpe, K. (2024). Índice de masa corporal y riesgo mórbido en estudiantes universitarios. En *Ciencias de la salud: explorando el bienestar físico y mental*. Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.0112419074>
- Mehridin, A., & Khamza, A. (2021). Basic laws and descriptions of ways to develop technical skills in boxing. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(5), 15–26. <https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/111/99>
- Morales, J. (2020). El rol del orientador como agente dinamizador del escenario educativo y social. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(32), 184–198. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rie/v22n32/2215-4132-rie-22-32-184.pdf>
- Muñoz, Á., & Ronquillo, D. (2024). La educación física como práctica esencial en el desarrollo integral de los jóvenes de 14 a 16 años de edad de la Unidad Educativa Adolfo María Astudillo [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Babahoyos]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Babahoyos. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/16232/MU%c3%91OZ%20MURILLO%20ANGELO%20ALEXANDER-RONQUILLO%20CANDELARIO%20DAVIS%20MIGUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (2020). *Actividad Física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Pardo, J., & Pérez, S. (2018). Grados de evolución deportiva. <https://www.clasesdeboxeo.com/uploads/65>

[7/GUIA GRADOS EVOLUCI%C3%93N DEPORTIVA_80040.pdf](#)

Pereyra, E., Sardi, M., & Volonté, A. (2022). Reflexiones y desafíos sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje en el primer año del profesorado y licenciatura en geografía. En O. Lossio (Ed.), *La enseñanza de la geografía: Investigaciones, experiencias y propuestas*. Universidad Nacional del Litoral.

Pérez, Á., Hortigüela, D., & Fernández, J. (2021). Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué. *Universidad de León*. <https://investigacion.ubu.es/documentos/6215d22057bb9051f90b7bf5?lang=gl>

RAE. (2023). Definición de Fomento. *Real Academia Española*. <https://dle.rae.es/fomento>

Real, K., & Riveros, D. (2023). Boxeo: Un deporte que construye Agencia Social. *Revista Social Fronteriza*, 3(2), 221–246. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7647854>

Riascos, R. (2022). Sentido que le dan a la práctica del boxeo los deportistas, categoría libre de la escuela de formación deportiva Pandiguando – Rigorbox, de Popayán - Cauca [Tesis de Grado, Uniautónoma del Cauca]. Repositorio Institucional de la Uniautónoma del Cauca. <https://repositorio.uniautonomo.edu.co/bitstream/handle/123456789/759/T%20DR-M%20097%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, H., León, L., & Paz, E. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 842–857. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-823.pdf>

Rosero, M. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista Educare*, 24(3), 183–204. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1409>

Sazo, E. (2014). *Manual de Enseñanza Técnica metodológica de boxeo en niños de 11 y 12 años* [Tesis de Grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio

Institucional de la Universidad de San Carlos de Guatemala. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2888.pdf

Siska, L., Hubinak, A., Krsk, P., & Brodani, J. (2020). Development of specific training load in boxing. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2580–2585. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05352>

Socorro, J., León, F., Alvarado, V., & Correa, R. (2024). Habilidades motrices básicas mediante fundamentos del boxeo en niños de la Escuela de Formación Deportiva de la Universidad Nacional de Loja – Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(6), 281–288. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3007>

UNESCO. (2022). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Guillermo Paul Medina Herrera y Wilson Mauricio Matute Portilla.

