

# ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA IMPLEMENTAR LA DEFENSA PERSONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL GRADO 11-1 DEL INSTITUTO TÉCNICO "GONZALO SUÁREZ RENDÓN" TUNJA

Miguel Angel Amaya Cruz .<sup>a,1,\*</sup>

*<sup>a</sup>Maestrante Pedagogía de la Cultura Física. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. 1st. Master Degree Instructor "Panic Reaction International" 1-0025. e-mail: amayacruzmiguelangel@gmail.com*

## Resumen

La implementación de la defensa personal logra un espacio en las clases de educación física, motiva los estudiantes de colegios e instituciones educativas potencialmente, mitiga las problemáticas sociales que hoy en día se generan en sus contextos, un sistema contrario a las técnicas violentas de combate obtenido de diferentes artes marciales. Objetivo. Implementar la defensa personal como estrategia pedagógica en las clases de educación física en el grado 11-1 del Instituto Técnico "Gonzalo Suárez Rendón" Tunja- Boyacá. Metodología. Investigación enmarcada en un enfoque mixto que corresponde a una investigación acción, se incluyeron cuatro fases para la construcción del programa de defensa personal: Diagnóstico, planificación o diseño, acción o desarrollo y evaluación, instrumentos de recolección de información desde la observación participante registrada en los diarios de campo, encuestas aplicadas a los estudiantes participantes para posteriormente armonizar sus posiciones en una matriz descriptiva y así poder triangular la información. Resultados. El 35,96 % de los estudiantes participantes encuestados aceptaron que la implementación de la defensa personal disminuye las conductas violentas, evita problemas, promueve el deporte, los valores, establece límites y suscita autocontrol. Conclusiones. El diagnóstico del estado inicial de las cualidades motrices de los estudiantes aportó en la determinación de la condición física. El diseño del programa de intervención incentivó a los estudiantes en sana convivencia. La aplicación del programa en las clases de educación física mejoró la autoconfianza y el autocontrol. La evaluación del programa de defensa personal como estrategia pedagógica evidenció que el aprendizaje de técnicas básicas de combate a modo defensivo y evasivo, es elemental para los estudiantes en su ámbito escolar.

*Palabras Clave:* Estrategia pedagógica, Defensa Personal, Educación Física.,

## 1. Introducción

La defensa personal ha alcanzado muchas expectativas al ser una herramienta útil que sirve hoy en día como fundamentación y complemento en la enseñanza de las Artes Marciales, siempre y cuando el instructor esté capacitado y preparado con firmeza, práctica y perseverancia constante teniendo en cuenta la correcta ejecución de las técnicas. De acuerdo con Pérez (2014) las metodologías para la enseñanza de la defensa personal aportan condiciones necesarias para la mejora de la psicomotricidad del sujeto o individuo en beneficio de sus habilidades motrices, cualidades físicas básicas, coordinativas, perceptivas, socios motrices, resultantes, el mantenimiento de la salud,

entre otras. Estudios previos demuestran que en Colombia son escasas las propuestas educativas que intentan incluir la defensa personal en las clases de educación física sobretodo en instituciones con problemáticas escolares y sociales lo que cada día las hace más vulnerables.

Puentes (2009) elaboró una estrategia didáctica que contribuyó al perfeccionamiento del entrenamiento en las clases de Aikido a través de procesos pedagógicos de enseñanza – aprendizaje cuyo objetivo principal fue determinar el campo de acción para potenciar las metodologías educativas en las instituciones con base en antecedentes históricos y sus relaciones interdisciplinarias tanto teórica como práctica con fines científicos y de investigación teniendo en cuenta otras disciplinas marciales y así poder identificar las tendencias actuales a nivel nacional e internacional. Concluyó que el estudio teórico reconoce las características de los procesos enseñanza-aprendizaje

\*Autor en correspondencia.

Correo electrónico: amayacruzmiguelangel@gmail.com (Miguel Angel Amaya Cruz .)

<sup>1</sup>Sometido : 12/12/2019 Publicado: 06/06/2020.DOI:10.1909/shs.v15i1.317

y sus estrategias didácticas de manera significativa en donde el instructor y sus practicantes lograron mitigar los problemas de dirección sin ser conductistas siendo más autónomos en su aprendizaje en las clases de arte marcial.

Menéndez (2017) en su trabajo “Las artes marciales y deportes de combate en Educación física. Una mirada hacia el Kickboxing educativo” caracterizó las artes marciales y los deportes de combate con el fin de evidenciar si realmente en España se han incluido meramente en los planes de estudio de la educación física tanto nacional como internacional a través del Kickboxing didáctico. En el proceso metodológico verificó si estaban incluidas dentro del contexto desde las fuentes de información, asimismo, comparó diferentes disciplinas como el Judo, el karate, la defensa personal, el Aikido, el boxeo, la lucha, el Taekwondo, esgrima y el Savate en varios países europeos. En los resultados encontró falencias y ausencias respecto a la formación académica de los profesores de educación física, en los escenarios y materiales didácticos. Concluyó la falta de implementación de estas estrategias, son consecuencias de climas desmotivacionales saturados por miedos que quebrantan las posibilidades u opciones de introducir los contenidos educativos por expertos en el área lo que a futuro evita inconvenientes que atentan contra la integridad física y mental de la comunidad escolar. La experimentación de algunas artes marciales reflejaron cambios de confianza y seguridad en los escolares dejando un interesante efecto positivo con la aplicación de los valores y principios marciales.

González, Ibáñez y Pérez (2008) en su proyecto escolar “Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa” participaron 3 profesores de educación física, 465 alumnos y alumnas de 13 a 18 años de edad sección de bachillerato en Madrid España, triangularon los resultados cualitativamente e intentaron recoger las mejores atribuciones de varias artes marciales. Concluyeron que la propuesta de defensa personal se mantendrá, desafortunadamente, su vinculación quedó en análisis debido a la falta de apoyo, asimismo, afirmaron que la defensa personal debería ser incluida dentro de la educación física como valor didáctico y pedagógico para garantizar y fortalecer el proceso educativo virtuoso basado en principios de paz sin necesidad de acudir a la agresión o violencia.

Valencia y Martínez (2008) exponen una revisión del libro “Ninjutsu” por medio de revisiones bibliográficas y medios audiovisuales teniendo en cuenta el sistema moderno de arte marcial tradicional similar al Ninjitsu desde la parte holística y filosófica a partir de valores y principios basados en las experiencias de otras artes marciales como cintos negros con respecto a las técnicas ninjas. El objetivo fue constituir este sistema como su principal foco de enseñanza- aprendizaje con el fin de dirigir más de 30 dojos y más de 400 alumnos practicantes en toda España. Asimismo, recogieron de cada libro técnicas y tácticas adaptadas por diferentes escuelas, dibujos de esquemas con armas, figuras, movimientos corporales, respiraciones y posiciones. Los autores concluyen que estas recopilaciones bibliográficas

llevan paso a paso al Ninjutsu no solo a conocer más sobre sus orígenes, sus métodos de entrenamiento, entre otros, sino al avance de la búsqueda del lector con el fin de profundizar y promover más propuestas de este programa marcial.

Bayona, Díaz y Castiblanco (2007) en su proyecto “propuesta pedagógica utilizando el Taekwondo para disminuir los índices de agresividad en los estudiantes de la Institución Educativa Gustavo Rojas Pinilla Sede Central-Tunja” observaron los comportamientos de los estudiantes del grado 7-01 dentro y fuera del aula de clases igualmente durante los descansos en ausencia de los docentes, en donde encontraron comportamientos agresivos y groseros entre los mismos estudiantes, por consiguiente plantearon diseños y estrategias a través de talleres teórico-prácticos para la aplicación de valores y ejercicios metodológicos del taekwondo los cuales fueron evaluados con instrumentos de recolección de información que ayudaron a la disminución de la agresividad en estos infantes. Concluyeron que los instrumentos aplicados en la población por medio del Taekwondo fueron efectivos en los procesos de formación y recomendaron la realización de propuestas afines de manera más continua.

Menéndez y Fernández (2014) proyectaron una experiencia de investigación-acción “Innovación en educación física: el Kickboxing como contenido curricular” cuyo objetivo fue enfocar el desarrollo físico, ético y social en la comunidad escolar a partir de los contenidos del curso. Dentro del proceso metodológico planearon y aplicaron en las clases de educación física 7 sesiones repartidas en 4 semanas con una periodicidad de 2 sesiones por semana. Los resultados fueron satisfactorios y agradables los cuales dieron un pleno conocimiento e interacción con el mundo físico que permitieron la canalización de la agresividad, la promoción del ejercicio, la actividad física, la valoración de la riqueza y el arraigo cultural en otras poblaciones como modelo, competencia cultural y artística. Asimismo, los educandos, lograron incentivar la autonomía, la emancipación e iniciativa personal en lo que respecta a los valores y principios marciales inculcados por el docente. Durante el seguimiento del desarrollo de las actividades, recogieron datos de recolección de información mediante cuestionarios de evaluación y autoevaluación actitudinal de tipo conceptual con tecnología de punta. Concluyeron que el Kickboxing como experiencia educativa se puede fusionar y explotar en el ámbito educativo como deporte en las clases de educación física a través del juego cooperativo e inclusivo con el fin de integrar, disminuir la agresividad y la violencia.

La innovación como estrategia pedagógica es relevante porque puede contribuir en los procesos de formación del estudiante, sobretodo determina la importancia de la defensa personal en poblaciones vulnerables, para este caso los estudiantes del grado 11-1 del Instituto Técnico “Gonzalo Suarez Rendón” de la ciudad de Tunja quienes manifestaron en las clases de educación física que tienen una hora a la semana según el horario de clase y siempre ven deportes tradicionales, sin embargo, al proponerles y demostrarles algunas técnicas, manifestaron

que sería útil las clases de defensa personal como complemento dentro de sus contenidos de la asignatura de educación física porque les ayuda a tener más seguridad en ellos mismos teniendo en cuenta que en ocasiones al salir del instituto se convierten en víctimas de atracos, abusos, entre otros factores de riesgo a los cuales están expuestos.

Por tal razón, se propuso como objetivo implementar la defensa personal a manera de estrategia pedagógica dentro de las clases de educación física especialmente en el grado 11-1 del Instituto Técnico "Gonzalo Suárez Rendón" de la ciudad de Tunja-Boyacá, asimismo, incentivar a los licenciados en educación física, docentes y entrenadores concedores de las artes marciales para que formen sus estudiantes en diversas poblaciones, aporten positivamente en la sociedad desde el ámbito escolar teniendo en cuenta los valores y principios marciales los cuales generan una sana convivencia tanto escolar como social, hábitos de vida saludable que promueve la defensa personal dentro de la actividad física con el fin de formar a futuro excelentes personas en una sociedad coherente de paz.

## 2. Materiales y Métodos

La investigación está enmarcada en un enfoque mixto que establece elementos cualitativos y cuantitativos, es una investigación-acción porque mejora y transforma el problema a través del programa de defensa personal. La población es de 25 estudiantes del grado 11-1 del Instituto Técnico "Gonzalo Suárez Rendón" Tunja-Boyacá sección bachillerato Jornada única de la mañana. La muestra corresponde a 19 estudiantes participantes con edades comprendidas entre los 16 y 17 años, 15 mujeres y 4 hombres, quienes firmaron el consentimiento informado.

Instrumentos de recolección de la información. A partir de la observación participante, se registraron diarios de campo de las clases de educación física teniendo en cuenta las vivencias y reflexiones relacionadas con las categorías de estudio. Análisis estadístico. Para la encuesta se analizaron algunos datos con estadística descriptiva en Excel-Office 2013.

El proceso metodológico de la investigación-acción se desarrolló en 4 fases:

**Diagnostico.** Se diagnosticó el estado inicial de las cualidades motrices 19 estudiantes del grado 11-1 del Instituto Técnico Gonzalo Suarez Rendón-Tunja a través de una observación abierta, asimismo, se dialogó con ellos respecto a la implementación de la defensa personal en las clases de educación física y con el docente titular de educación física del curso, posteriormente, se revisó el Plan de área de la Educación Física diseñado por diseñado por (Alvarez, Castillo, & López, 2019) del instituto con el fin de identificar las necesidades, falencias e intereses de la comunidad educativa y por ende, reconocer la problemática.

**Planificación o diseño.** Se diseñó un programa de intervención de defensa personal ligado a los planes de las clases teniendo en cuenta los principios y valores marciales, las habilidades

de los estudiantes a través de actividades rompehielos con el fin involucrar técnicas y defensas básicas de Kickboxing, Taekwondo y Ninjitsu a través de movimientos dirigidos, posiciones básicas, puntos vitales y de presión, asimismo, desarmes con cuchillos didácticos, formas y esquemas corporales para la defensa personal de manera evasiva y sin agresión.

**Acción o desarrollo.** Se aplicó el programa de defensa personal a los estudiantes del grado 11-1 del ITGSR en cada clase de educación física teniendo en cuenta las 3 disciplinas marciales cuyo objetivo general fue desarrollar la motricidad gruesa por medio de la coordinación viso manual, visopédica y la ubicación temporo espacial a través de ejercicios metodológicos para la enseñanza e implementación didáctica de la defensa personal sin agresión y violencia representadas en el Kickboxing, Taekwondo y Ninjitsu con una frecuencia de 1 día-semana, intensidad moderada y un tiempo de 45 a 60 min-día durante (10) semanas.



Figura 1: Mov- Básicos del Kickboxing (Técnicas de puño). Clase de Educación física grado 11-1. ITGSR-Tunja Boyacá.

En la figura 1 apartir de un juego llamado [Remolinitos] los estudiantes mantienen el autocontrol sin tocarse el rostro sino los hombros trabajando en círculo, asimismo, el docente demuestra los movimientos básicos de puño frontal [Jab y Directo] iniciando su ejecución en sombra de forma cruzada con desplazamientos laterales en 4 ángulos, posteriormente, los estudiantes por parejas ejecutarán las técnicas con sostenimiento de mano cruzada y en hileras con la utilización de focos de contacto.

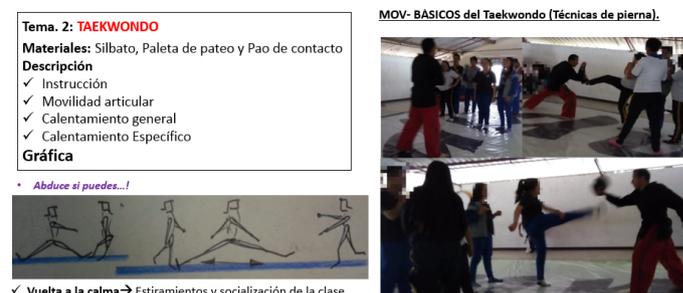


Figura 2: Mov- Básicos del Taekwondo (Técnicas de pierna). Clase de Educación física grado 11-1. ITGSR-Tunja Boyacá.

En la figura 2 Los estudiantes ejecutaron un ejercicio meto-

dológico para el desarrollo del spagat representado en un juego divertido por parejas llamado Abduce si puedes...! en donde sin darse cuenta, el rango de movimiento en lo que respecta la art.coxofemoral de cada uno de los estudiantes participantes, iba ampliando y abduciendo gradualmente con el fin de aprender la patada circular en zona media [Bib Chagui] y a la zona alta llamada [Dolio Chagui] de manera progresiva por medio de hileras a partir de la posición de combate, guardia abierta y fluida acompañada con un grito fuerte "KIE".



Figura 3: Mov- Básicos del Ninjitsu (Esquema N° 1 Kamae no Kata). Clase de Educación física grado 11-1. ITGSR-Tunja Boyacá.

En la figura 3 Se aprovechan las fases del calentamiento para desarrollar un juego que complementa la movilidad articular llevado a lo específico-corporal con el fin de hacer mas fluidos los movimientos, asimismo, el docente organizó los estudiantes participantes en 2 filas laterales, estos aprenden el saludo propio del Ninjitsu; secuencial y progresivamente, combinan posiciones básicas y dinámicas a través de movimientos fluidos de imitación para poder canalizar la energía mediante el esquema inicial No 1 [Kamae no Kata].

Expuesto lo anterior, se procedió a enfatizar la parte de defensa personal mediante puntos de agarre, vitales y puntos de presión, asimismo, la practica de desarmes con cuchillos didácticos, palos y algunos elementos recursivos visualizando diferentes situaciones problemáticas, de calle, entre otras, dentro y fuera del contexto en donde se programo una exhibición el "Día del Alumno" para que toda la institución observara el grado 11-1 como modelo ejemplar en lo que respecta la implementación de la Defensa personal en las clases de Educación Física.

Teniendo en cuenta el cumplimiento del proyecto y del programa, se desarrolló el programa de manera progresiva las clases de Kickboxing, Taekwondo y Ninjitsu en las clases de educación física, movimientos marciales basados en técnicas básicas de puño, técnicas de pierna como complemento para la defensa con el cuerpo por medio de llaves de torsion, acondicionamiento físico, fundamentación de anatomía humana respecto a las luxaciones, puntos vitales y de presión, proyecciones y agares sin lesionar al compañero en ejercicio de situación callejera como supuesto agresor, asimismo, desarmes con cuchillo y palo, manejo de la figura o forma corporal para la canalización de la energía como componente coreográfico el cual ayudará al estudiante a desarrollar autocontrol, coordinación en general,

fundamentación e inculcación de valores y principios marciales, como: el respeto, la tolerancia, la cortesía y el autocontrol para la disminución de la agresividad, la violencia e indisciplina lo que a futuro puede llegar a optimizar la concentración en beneficio del rendimiento académico. Sin embargo, para esta clase de estudios el tiempo es corto lo que puede llevar más tiempo debido a otras posibles problemáticas que surgen a diario en el ámbito escolar lo cual amplía la investigación.

Evaluación. Se evaluaron las actividades de cada clase desarrolladas bajo las disciplinas marciales las cuales fueron implementadas como estrategia pedagógica para la defensa personal en las clases de educación física del grado 11-1. La evaluación cualitativa inició con los diarios de campo como evidencia de los logros obtenidos durante el desarrollo de las clases teniendo en cuenta la observación abierta participante; la encuesta de 6 preguntas que fue diseñada y aplicada por el docente de educación física que sirvió como instrumento para recoger la información y por ende, evaluarla cuantitativamente de acuerdo a las respuestas más relevantes.

Preguntas abiertas de la encuesta aplicada a los 19 estudiantes participantes:

- 1- ¿Considera importante la implementación de la defensa personal en las clases de educación física?
- 2- ¿Para usted fue significativo aplicar los valores en las clases de educación física a través de la defensa personal?
- 3- ¿Cree que la defensa personal le ayuda a mitigar las problemáticas convencionales en el ámbito escolar y familiar?
- 4- ¿Piensa que la defensa personal es una formación para la vida?
- 5- ¿Está en condiciones de promover la defensa personal en otro contexto social?
- 6- ¿Desde las otras dimensiones del ser humano, qué otro aspecto podría mejorar a través de la implementación de la defensa personal? Enumere 2 o 3 en orden de su preferencia.

### 3. Resultados

Planteada las 6 preguntas de la encuesta aplicada a los 19 estudiantes participantes se obtuvieron 114 respuestas en donde el 10,52 % respondió que en las clases de Educación Física la implementación de la defensa personal fue positiva, dinámica, profesional y motivacional por parte del docente, el 35,96 % disminuyen las conductas violentas, se evitan problemas, promueve el deporte y los valores, establece límites y suscita el autocontrol, el 10,52 % fortalece la sana convivencia en el entorno escolar, el 6,14 % Mejora el rendimiento académico y la disciplina, el 6,14 % no se sienten preparados para promover la defensa personal en otro contexto social, argumentan que requieren más tiempo de práctica, el 27,19 % respondió que son conocimientos útiles para la vida, proporcionan autoconfianza y promueven la prevención de las peleas y el 3,05 % de los estudiantes no respondió la última pregunta (Ver figura 4).

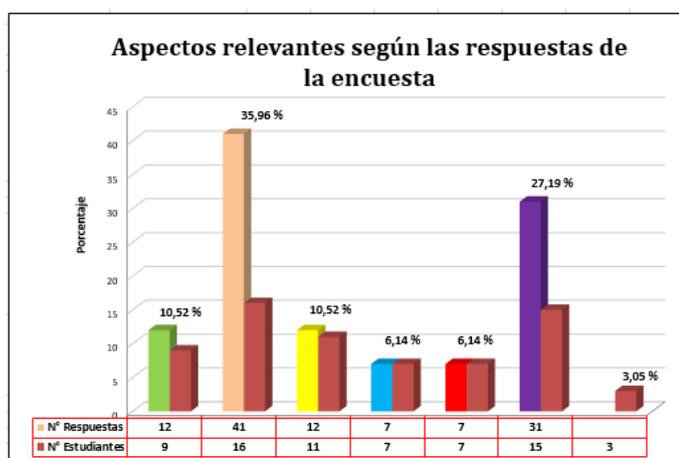


Figura 4: Aspectos relevantes según las respuestas de la encuesta

A partir del análisis de sesiones de los seis diarios de campo seleccionados, la matriz descriptiva permitió triangular la información, contrastar la síntesis global de las 2 categorías de estudio, para este caso, la estrategia pedagógica y la defensa personal junto con los análisis de las encuestas. Lo anterior fue con el fin de darle validéz al presente estudio como estrategia investigativa. (Ver figura 5)

No. Diarios de Campo	Estrategia pedagógica	Defensa personal	Síntesis de las Categorías
1. Kickboxing:	Buen manejo de la temática	Comparten sus ideas (valores)	La implementación de la Defensa Personal mejora las relaciones personales entre los estudiantes
2. Taekwondo:	Buen canal de comunicación	Canalizar la energía	de manera positiva, constructiva y reflexiva.
5. Ninjitsu:	Aporte a la Concentración (Figura)	Innovador → No tradicional	Innovar las clases de educación física en poblaciones vulnerables con problemáticas en el contexto escolar y social. (Menéndez & Fernández, 2014)
6. Acondicionamiento F:	Motivación por el acompañamiento	Es un complemento	
9. Técnicas Defensa:	Aprendizaje rápido (Fig)-Sin repeticiones	Son útiles para la vida	
10. Exhibición:	Julonan el Proceso	Autoconfianza, autocontrol, seguridad.	

Figura 5: Análisis e interpretación de los datos según los diarios de campo

#### 4. Discusión

Al aplicar la encuesta a los estudiantes participantes el 35,96 % aceptaron que la implementación de la defensa personal en las clases de educación física disminuyen las conductas violentas, se evitan problemas, promueven el deporte y los valores, establece límites y suscita el autocontrol la cual concuerda con (González, Ibáñez, & Pérez, 2008) en su estudio de Cultura de paz y no de violencia por medio de la defensa personal como propuesta educativa , al afirmar que es la disuasión a modo de evasión sin agresión en el acto, y así no lesionar o comprometer la vida propia y la de los demás.

En efecto, se observó el cambio positivo en los estudiantes participantes del grado 11-1 del ITGSR de la ciudad de Tunja en las clases de educación física a través de las clases dinámicas de kickboxing manera constructiva y reflexiva lo cual indica que no debemos dar el brazo a torcer cuando nos proponemos y comprometemos a innovar las clases de educación física en

poblaciones vulnerables con problemáticas en el contexto escolar y social de acuerdo con (Menéndez & Fernández, 2014) y su propuesta innovadoras a partir de la introducción del kickboxing como contenido curricular.

En cuanto al Taekwondo, los estudiantes participantes lograron una mayor motivación, apropiación y adaptación por el tema debido al interés por las actividades antes y después en las clases de educación física propuestas por el docente lo cual coincide con (Bayona, Díaz & Castiblanco, 2007) pero no como implementación en las clases de educación física, sino como propuesta para la disminución de los índices de agresividad basado en talleres y la ejecución de algunas técnicas de combate con base en ataques y defensas teniendo en cuenta que el Taekwondo es considerada como un todo en completa armonía llena de control, amor y paz (Murillo, 2010)

Sin embargo, se logró una mayor predisposición y tendencia en los estudiantes participantes del grado 11-1 al implementar la defensa personal por medio del Ninjitsu-arte marcial ninja y sus tácticas de combate respecto a la ejecución de los movimientos máximos y eficaces con el más mínimo esfuerzo en los estudiantes participantes tanto físico como mental, pero conservando siempre los valores y principios como el respeto, la humildad, la perseverancia y su espíritu indomable de acuerdo con (Valencia & Martínez, 2008) y su sistema de arte marcial moderno basado en técnicas y tácticas de combate ninjas en donde la persona practicante tiene más autocontrol en sus movimientos ya sea por medio de la ejecución de llaves corporales, derribos, luxaciones, desarmes, manejo de armas y la combinación de otras técnicas basadas en otras artes marciales propias milenarias.

Al concordar con los estudios y las propuestas mencionadas de acuerdo a los análisis de resultados se establece que si se pueden mitigar las problemáticas en los contextos escolares y sociales lo cual confirma que los estudios citados por los autores suscritos evidencia un mayor interés por parte de los estudiantes participantes al querer aprender defensa personal en las clases de educación física y por ende, aportar a la sociedad desde sus ámbitos escolares.

#### 5. Conclusiones

El diagnóstico del estado inicial de las cualidades motrices de los estudiantes del grado 11-1 dentro de las clases de educación física a través de la implementación de la defensa personal apporto significativamente en la determinación de la condición física en cada uno de ellos y a su vez sirvió como modelo actitudinal ejemplar ante los demás. teniendo en cuenta que apporto significativamente en la determinación de la condición física en cada uno de ellos y a su vez sirvió como modelo actitudinal ejemplar ante los demás.

El diseño del programa de intervención de defensa personal motivó e incentivo intrínsecamente a los estudiantes participantes, igualmente, les brindó confianza en sí mismos a través de

las estrategias pedagógicas planeadas en las clases de educación física.

La aplicación del programa de defensa personal en las clases de educación física en los estudiantes del grado 11-1 mejoró la autoconfianza, la seguridad y el autocontrol a partir de los valores, asimismo, los estudiantes se motivaron a seguir entrenando y explorando las artes marciales teniendo en cuenta las disciplinas vivenciadas.

Al evaluar el programa de defensa personal como estrategia pedagógica en las clases de educación física del grado 11-1 del Instituto Técnico "Gonzalo Suárez Rendón" Tunja, se evidenció en la triangulación de las categorías de estudio junto con los análisis de los resultados de las encuestas aplicadas que los estudiantes experimentaron y aprendieron por medio la defensa personal una visualización del contexto llevada a la práctica a fin de obtener la disminución de conductas agresivas y violentas para evitar problemas dentro y fuera del aula, asimismo, promover a la sana convivencia mediante la disciplina ejemplar escolar, el autocontrol, entre otros, teniendo en cuenta los conocimientos básicos y consejos positivos que les transmitió el docente durante las clases de educación física a partir de los valores y principios marciales.

### English Summary

**Pedagogical strategy to implement personal defense in the 11-1 physical education classes of the technical Institute "Gonzalo Suárez Rendón" Tunja.**

### Abstract

The implementation of personal defense achieves a space in physical education classes, motivates students from schools and educational institutions potentially, mitigates the social problems that are generated today in their contexts, a system contrary to the violent combat techniques obtained of different martial arts Objective. Implement self-defense as a pedagogical strategy in physical education classes in grade 11-1 of the Technical Institute "Gonzalo Suárez Rendón" Tunja-Boyacá. Methodology. Research framed in a mixed approach that corresponds to an action research, four phases were included for the construction of the personal defense program: Diagnosis, planning or design, action or development and evaluation, instruments for collecting information from the participant observation registered in the field diaries, surveys applied to participating students to later harmonize their positions in a descriptive matrix and thus be able to triangulate the information. Results. 35.96 % of the participating students surveyed accepted that the implementation of self-defense reduces violent behaviors, avoids problems, promotes sports, values, establishes limits and encourages self-control. Conclusions. The diagnosis of the initial state of the motor qualities of the students contributed in the determination of the physical condition. The design of the intervention program encouraged students in healthy coexistence. The

application of the program in physical education classes improved self-confidence and self-control. The evaluation of the self-defense program as a pedagogical strategy showed that learning basic combat techniques in a defensive and evasive way is elementary for students in their school environment.

*Keywords:*

Pedagogical strategy, Self Defense, Physical Education.

### Agradecimientos

A los Estudiantes participantes del grado 11-1 del Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón-Tunja. Al docente titular del área de Educación Física del ITGSR, a la asesora de la UPTC-EFRD por su orientación pedagógica, a mi Sensei de Ninjitsu ACAM- RYU Shidoshi Munevar y al Master Shihan Luis Velazquez por sus grandes enseñanzas y aportes incondicionales en lo que respecta la implementación de la Defensa personal a través de la Organización "PANIC REACTION INTERNATIONAL".

### Conflicto de Interés

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

### Financiación

Proyecto sin recursos institucionales.

### Referencias

1. Alvarez, C., Castillo, F., López, D. (2019). Plan de área de la Educación física, Recreación y Deportes. Tunja, Boyacá, Colombia: Instituto Técnico Gonzalo Suarez Rendón.
2. Bayona, J., Castiblanco, D., Castiblanco, L. (2007). Propuesta pedagógica utilizando el Taekwondo para disminuir los índices en los estudiantes de la Institución Educativa Gustavo Rojas Pinilla Sede Central Tunja. Tunja, Colombia: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Escuela de Psicopedagogía y Educación Física, Recreación y Deporte.
3. González, C., Ibañez, A., Pérez, A. (2008). Cultura de paz y no de violencia. La defensa personal como propuesta educativa. Revista Internacional de Medicina y ciencias de la actividad física y el deporte., 8, 199-211.
4. Menéndez, J., Fernández, J. (2014). Innovación en educación física: el Kickboxing como contenido curricular. Apunts. Educación Física y Deportes, 3(117), 33-42.
5. Menéndez, J. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en Educación física. Una mirada hacia el Kickboxing educativo. Revista digital de educación física, 8(48), 108-119.
6. Murillo, J. (2010). Compendio histórico del desarrollo del arte marcial del Tae kwon do en la provincia del Cañar". Cuenca, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana -Sede Cuenca.

7. Pérez, B. (2014). Defensa personal aplicada a las artes marciales. Didáctica y Programación. Coruña, España.
8. Puentes, A. (2009). Estrategia didáctica para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza - Aprendizaje del arte marcial Aikido. Pinar del río, Cuba: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
9. Valencia, J., Martínez, E. (2008). Ninjutsu: Las escuelas tradicionales. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 3(2), 98-99.