



**FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EDUCACIÓN PRIMARIA

Curso 2022-2023

**EL PARKOUR EN EDUCACIÓN PRIMARIA: UNA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Autor: JUAN MANUEL MORENO CARO

Tutor: ANTONIO JESÚS SÁNCHEZ OLIVER

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. ABSTRACT	3
3. INTRODUCCIÓN	4
4. JUSTIFICACIÓN	4
5. OBJETIVOS DEL TFG	7
5.1. Objetivos generales	7
5.2. Objetivos específicos	7
6. MARCO TEÓRICO	8
6.1. Historia del Parkour	8
6.1.1. Origen	8
6.1.2. Evolución del arte del desplazamiento	9
6.1.3. Origen terminológico del Parkour	10
6.1.4. Qué es el Parkour y su filosofía	10
6.2. BOE	11
6.3. Relación del Parkour y el currículo	12
6.4. Parkour en la escuela	14
6.4.1. Introducción	14
6.4.2. ¿Por qué introducir el Parkour en la escuela?	16
7. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “PARKOUR”	18
7.1. Contexto del colegio	18
7.2. Ciclo. Saberes Básicos. Objetivos	20
7.3. Competencias específicas. Criterios de evaluación.	21
7.4. Organización espacial, temporal y del alumnado	21
7.5. Recursos materiales y espaciales	23
7.6. Metodología	23
7.6.1. Técnicas de enseñanza	24
7.6.2. Estilos de enseñanza	25
7.6.3. Estrategias en la práctica	25
7.6.4. Dinámica “Pirámide de retos”	25
7.7. Sesiones	26
7.8. Atención a la diversidad	33
7.9. Interdisciplinariedad	33
7.10. Evaluación	34
8. PROPUESTA DE MEJORA	36
8.1. Reflexión	36
8.2. Sobre la elección de competencias específicas y criterios de evaluación	38
8.3. Sobre la puesta en práctica	39
8.4. Sobre la evaluación de la Situación de Aprendizaje	41
9. CONCLUSIONES	42
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43

1. RESUMEN

Este trabajo de fin de grado consiste en una propuesta de intervención que intenta alejarse de los contenidos clásicos de Educación Física para primaria e intenta aportar tanto contenido como metodología innovadora o, al menos, no tan arraigada a nuestra cultura. Para ello se ha realizado un acercamiento hacia los contenidos teóricos del parkour, de lo que tiene en común esta disciplina con el BOE y su relación con el currículum pasando por el origen y evolución de esta disciplina, todo ello con el objetivo de ofrecer una situación de aprendizaje del área de educación física para educación primaria basada en la dinámica de pirámide de retos.

La propuesta de intervención que en este documento se recoge se ha podido llevar a cabo y aquí se analizan los resultados y discusión en el que se observan los beneficios y perjuicios para finalmente ofrecer unas conclusiones respecto al contenido (parkour) y a la metodología (pirámide de retos), además de propuestas de mejora para el futuro respecto a la situación de aprendizaje analizada.

Palabras clave: Educación Primaria, Educación Física, Parkour, Retos, Pirámide de retos, Desplazamiento.

2. ABSTRACT

This final degree project is an intervention proposal that aims to relocate from the traditional content of Physical Education for primary education and seeks to provide both innovative content and methodology, or at least, not so deeply rooted in our culture. To achieve this, an approach has been made towards the theoretical content of parkour, examining its similarities with the Official State Gazette (BOE) and the association with the curriculum, including the origin and evolution of this subject area. All of this is done with the objective of offering a learning situation in the field of physical education for primary education based on the dynamics of a challenge pyramid.

The intervention proposal presented in this document has been implemented, and the results and discussion are analyzed, highlighting the benefits and drawbacks. Finally, conclusions are drawn regarding the content (parkour) and the methodology (challenge pyramid), along with suggestions for improvement in the future towards the analyzed learning situation.

Keywords: Primary Education, Physical Education, Parkour, Challenges, Pyramid of challenges, Displacement.

3. INTRODUCCIÓN

La idea de crear una situación de aprendizaje basada en el “Parkour” proviene de la repetitividad respecto a actividad física que he podido observar durante mis experiencias con niños y niñas, tanto laborales como de ocio. Desde que era pequeño me encontraba rodeado de niños y niñas cuya actividad física preferida siempre fue jugar al fútbol y poca variedad más. Entiendo que el fútbol es un deporte con una gran influencia en nuestra sociedad, pero no por ello debe opacar al resto de deportes, juegos o actividad física, ya que gracias a la variedad de estos los niños y niñas podrán desarrollar mejor y en su globalidad las habilidades motrices. Esto puede parecer complicado, pues incluso en Educación Primaria nos encontramos con un gran afán por este deporte y a cada momento los discentes solicitan poder practicarlo. No estoy en contra del fútbol, es más, pienso que es de gran utilidad, pero no es el deporte perfecto ni definitivo, pues esto va en función de gustos. Respecto a la funcionalidad motriz que otorga a sus practicantes, no es la panacea de los entrenamientos y, de hecho, esta no existe, puede haber deportes que sean más completos o exigentes que otros, pero ninguno abarca la totalidad de los elementos presentes en el esquema humano.

Es por este motivo por el que la labor de un docente de educación física es otorgar a sus alumnos/as la mayor cantidad posible de recursos y herramientas para desarrollar sus habilidades motrices, pues el objetivo principal de esta área de educación primaria no es otro que el de crear personas que sean motrizmente funcionales y capaces para llevar a cabo su vida. El uso de deportes urbanos es muy atractivo para los discentes, además de significar un soplo de aire fresco a sus sesiones. En concreto el “Parkour” contiene todas las habilidades motrices básicas que un niño/a debería desarrollar en su etapa de Educación Primaria (Suarez-Álvarez y Fernandez-Río, 2012c).

4. JUSTIFICACIÓN

Nos encontramos en una sociedad en la que se puede observar como ciertos deportes, disciplinas o actividades físicas están muy arraigadas en la cultura. Este hecho, por una parte puede ser beneficioso, pues hace que en dichas disciplinas tengamos verdaderos portentos en nuestro país. El problema aquí aparece por múltiples factores, como especializaciones deportivas a muy temprana edad o la sobreestimulación de ciertas habilidades motrices descuidando otras, produciendo un desarrollo artificial y no llegando a uno armónico (Viajehaciasimismo, 2015).

En mi paso por el sistema educativo desde que tengo uso de consciencia, en las clases de Educación Física se han practicado una gran variedad de juegos predeportivos, pero estos no han sido nada en comparación con el tiempo invertido en contenidos sobre fútbol, baloncesto o voleibol. Estos son tres deportes muy importantes en nuestra sociedad, sobre todo el fútbol por la gran cantidad de seguidores que posee, pero eso no significa que se deba limitar tanto el aprendizaje de los alumnos/as. De igual modo que no tendría sentido que una persona en su paso por el sistema educativo no hiciese más que aprender y practicar únicamente las operaciones básicas de matemáticas porque “son las que más va a utilizar en su vida”, pues esta no se estaría desarrollando completamente. Esta reiteración respecto a las actividades físicas practicables no solo viene de la mano de los centros educativos, sino que viene en gran medida por las familias, que pueden tomar actitudes prácticamente obsesivas cuando sus hijos/as son aún pequeños, pero no se les puede culpar por intentar inculcar los valores que promueve un deporte como el fútbol, puesto que a ellos también se los inculcaron de pequeños. El problema no es el tipo de deporte en sí, sino la carencia de otras actividades que puedan estimular de un modo diferente las distintas habilidades y capacidades que todo niño y niña tiene el derecho a desarrollar con multitud de oportunidades.

Apoyandonos en Suarez-Álvarez y Fernandez-Río (2012c), es aquí cuando entra en juego la acción docente, para proveer de oportunidades al alumnado los profesores tienen que ofrecer recursos y herramientas para el desarrollo global de los discentes, que para el área de Educación Física para Educación Primaria esto es traducido como enseñar la mayor cantidad posible de juegos, deportes y actividades físicas en general al alumnado con el propósito de que éste experimente lo máximo posible y desarrolle sus habilidades motrices de forma transferible a otras disciplinas y sin especializarse. Este hecho no siempre se da, ya sea por falta de creatividad, pereza o desconocimiento, existen multitud de docentes que llevan años sin modificar sus programaciones anuales, no quiero decir que dichas programaciones están mal hechas, pero sí que denota una falta de interés por ofrecer al alumnado los recursos que merecen, pues no se está innovando y cada año aparecen nuevos juegos, metodologías y demás elementos que otorgan mayores posibilidades al alumnado. Es importante para un docente aumentar periódicamente su arsenal de recursos con el fin de ampliar el abanico de posibilidades, tanto de las sesiones como de los alumnos/as, y así desarrollar en la medida de lo posible las habilidades motrices de estos.

Otro factor determinante para la elección del “Parkour” fue la observación en mi periodo de Practicum I y Practicum II. Los cursos de tercer ciclo se desarrollaban con relativa

normalidad, pero en el primer y segundo ciclo me encontré con un nivel bajo en cuanto a habilidades motrices básicas. Comentando este hecho con compañeros y docentes llegamos a la conclusión de que el periodo de covid había causado estragos en el desarrollo de los niveles mencionados, pues habían estado carentes de los estímulos apropiados a causa del confinamiento. Además, cuando estos alumnos/as tenían libertad para jugar pudiendo coger incluso material a su elección, la mayoría solía escoger jugar a juegos simbólicos, lo cual es más propio de niveles de Educación Infantil, aunque en el primer ciclo no es tan preocupante.

Esta falta de habilidades motrices se ve reflejada en el desarrollo de las sesiones prácticas de Educación Física, pues impiden en gran número de ocasiones el correcto desarrollo de dicha sesión, por lo que es primordial atacar directamente a la raíz del problema. Para ello se debe pensar en una disciplina que englobe el desarrollo de todas las habilidades básicas, que son la coordinación, el equilibrio, los diferentes desplazamientos, las carreras, los saltos, la trepa... No es muy difícil llegar a la conclusión de que el Parkour es una actividad física que abarca todas las habilidades motrices básicas, por lo que es un gran recurso para el desarrollo de las mismas.

También cabe mencionar el gran atractivo que posee para los alumnos/as los deportes urbanos por su espectacularidad visual y por su infrecuencia. Al principio puede haber muchos que se nieguen por ver a profesionales realizando movimientos complejos, pero enseñando poco a poco desde lo básico verán que todos son capaces de realizar los diferentes movimientos. El hecho de ver que una persona cercana, como puede ser un maestro, puede llevar a cabo las tareas motrices del Parkour hace que los discentes adquieran más entusiasmo y motivación por realizarlo. Además, el uso de una dinámica basada en retos hace que estos/as quieran superarse más y más con el objetivo de no quedarse atrás, esta sana competitividad es muy beneficiosa para el alumnado.

Por último, pero no por ello menos importante, un factor determinante en la elección del Parkour para esta propuesta de intervención es la interdisciplinariedad que este conlleva, pues sus aprendizajes van más allá de adquisición de las habilidades motrices ya tan mencionadas, también abarca contenidos como la interacción social entre iguales (que les otorgara habilidades sociales), la creatividad, no rendirse ante los obstáculos (ya sean físicos o mentales), la autonomía, entre muchos otros (Suarez-Álvarez y Fernandez-Río, 2012a).

5. OBJETIVOS DEL TFG

5.1. Objetivos generales

- Objetivo 1: Elaborar un marco teórico sobre el parkour en educación primaria.
- Objetivo 2: Elaborar una propuesta de intervención basada en una situación de aprendizaje para trabajar el parkour en el primer curso del segundo ciclo de Educación Primaria.

5.2. Objetivos específicos

Objetivos específicos relativos al objetivo general 1.

- Relacionar el contenido del currículum de educación primaria con el parkour.
- Explicar la utilidad del parkour en educación primaria.
- Documentar sobre la historia y evolución del parkour.
- Definir qué es el parkour y su filosofía.

Objetivos específicos relativos al objetivo general 2.

- Investigar el contexto donde se pretende aplicar la propuesta de intervención.
- Justificar la situación de aprendizaje.
- Enunciar los objetivos de la situación de aprendizaje.
- Describir las competencias que se trabajan en la situación de aprendizaje.
- Determinar la temporalización de la situación de aprendizaje.
- Establecer los contenidos de la situación de aprendizaje.
- Plantear la metodología para el desarrollo de la situación de aprendizaje.
- Crear una secuenciación de sesiones con diferentes actividades.
- Determinar los criterios de evaluación de la situación de aprendizaje.
- Llevar a cabo la propuesta de intervención en un centro escolar.
- Evaluar la propuesta de intervención tras la puesta en práctica.
- Realizar sugerencias de mejora para la situación de aprendizaje.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Historia del Parkour

6.1.1. Origen

De acuerdo con la información reunida por Suarez-Álvarez y Fernández-Río (2012b), durante la Prehistoria la actividad física del ser humano se basaba en la caza, la guerra y la danza. El hombre debía desenvolverse en un medio natural repleto de obstáculos, esto para poder conseguir alimento y sobrevivir, pero también era necesario para tener unas buenas capacidades físicas que le servirían para defenderse. Esta conexión con el entorno permitía al ser humano adaptarse al medio y favorecer sus posibilidades de supervivencia, por lo que con el tiempo el ser humano fue siendo cada vez más consciente de este hecho y se benefició de las posibilidades del entorno, aumentando la calidad y cantidad de sus habilidades que les favorecerían en la alimentación, protección y reproducción. En la Edad Antigua, además de lo anterior, se empieza a ser consciente de que la actividad física en relación con el medio también mejora la calidad de vida y la amplia.

Durante la Edad Media, debido al oscurantismo la información reunida previamente respecto a los beneficios de la actividad física en la salud queda reservada para unos pocos privilegiados. Alrededor del siglo XVIII, según cuenta el científico deportivo austriaco Erwin Mehl, se comienza a extender la práctica de ejercicios gracias al renacimiento de la gimnástica en la ciudad y la aparición de la concepción educativa de gimnástica. Hubo una gran cantidad de promotores en toda Europa, pero fue Jean Rousseau el pionero de la Edad Moderna, pues en su libro “El contrato social” cuya premisa es “El hombre nace libre, pero en todos lados está encadenado” plantea el regreso del ser humano a la naturaleza.

En 1875 nace en París George Hébert, a quien podríamos considerar el padre del Parkour. Este hombre fue un instructor de educación física que promovió el Método Natural o Hebertismo, en oposición a la gimnasia sueca. La inspiración de este modo de entrenar le vino en un viaje que hizo a África, en este observó que los nativos primitivos poseían una forma física magnífica, esto debido a la interacción con el medio natural. La idea de Hébert era que la fuerza debía otorgar utilidad, es decir, conseguir la fuerza mediante la funcionalidad, para ello crea los “parcours” que es un método de entrenamiento en el que se tienen que sortear obstáculos. En 1957 falleció, habiendo dejado escritos multitud de libros entre los cuales se queja del exceso de deportes competitivos. También en Francia, en 1973 nace David Belle

que, inspirado por su padre Raymond Belle Lute (deportista y bombero) que le había enseñado el “método natural”, comienza a desarrollar el parkour en el medio urbano manteniendo su lema “ser y durar” (“Être et durer” en francés) proveniente de George Hébert y uniendolo a la filosofía de educación activa de Jean Rosseau. De este modo, el método natural fue el antecesor del entrenamiento militar, del entrenamiento de bomberos y contribuyó a la formación de “l’art du déplacement” (el arte del desplazamiento), el cual evolucionó en dos vertientes: el Parkour y el Freerunning.

6.1.2. Evolución del arte del desplazamiento

Según la historia recogida por Suarez-Álvarez y Fernandez-Río (2012b), durante los años 80 aparece un grupo de jóvenes, entre ellos David Belle y Sébastien Foucan, quienes aplican el método natural de George Hébert al contexto urbano. En las barriadas de Evry y Lisses en París aparece esta amalgama proveniente de la necesidad por realizar actividad física en el medio natural y las oportunidades y versatilidad que ofrece el medio urbano, apareciendo así “l’art du déplacement” o ADD. Esta actividad se basa en desplazarse por el entorno de forma veloz y fluida, procurando superar los obstáculos y no evitarlos, esto se consigue mediante las carreras, la trepa, los saltos, equilibrios y demás habilidades, premiando la creatividad, pues no existen límites en cuanto a la forma de superar los obstáculos y utilizar el medio como zona de entrenamiento.

En 1997 se funda el grupo “Los Yamakasi” (“espíritu fuerte o persona fuerte” en Lingala, el idioma hablado en el Congo) en el cual encontramos multitud de miembros, entre los que destacan David Belle y Sébastien Foucan. Tras ciertas diferencias dentro del grupo, David y Sébastien deciden tomar cada uno su propio camino, creando las variantes del ADD llamadas Parkour y Freerunning. Por un lado, David Belle continúa con el método natural y sigue con la influencia de George Hébert y su padre Raymond, desarrollando el Parkour que hasta hoy perdura, basado en saltos, trepa, carreras, equilibrios... Por otro lado, Sébastien Foucan crea los cimientos del Freerunning, el cual mezcla el ADD con artes marciales o bailes como pueden ser la Capoeira o el Breakdance, adquiriendo esta disciplina un carácter más acrobático que a veces difiere con el Parkour por su falta de eficiencia en el desplazamiento y su exceso de florituras.

6.1.3. Origen terminológico del Parkour

Suarez-Álvarez y Fernandez-Río (2012b) explican que el parkour como tal fue concebido entre los años 80 y 90 en Francia por el grupo de los Yamakasi, pero en este momento aún se conocía esta disciplina como “El Arte del desplazamiento”, en la que únicamente se puede utilizar el cuerpo como método de desplazamiento. Posteriormente se le asignó el nombre de Parkour, que resulta de la palabra “parcours”. Esta palabra quiere decir en francés “recorrido” y se cogió por “Les parcours du combattant” que son recorridos de obstáculos utilizados para entrenar a la milicia y a los bomberos. Con la división de los Yamakasi, David Belle y Sébastien Foucan se separan y crean cada uno su propio estilo de ADD. De este modo David se enfocó en el Parkour y Sébastien en el freerunning, ya que con la introducción de este nuevo término se creó cierta confusión a la hora de distinguirlos.

En un inicio, ambos términos partieron siendo sinónimos y fue más tarde cuando comenzaron a diferenciarse. Mientras que el Parkour se sigue centrando en la eficacia, es decir, en realizar un recorrido de un punto A a un punto B de forma prácticamente recta y superando los obstáculos que hay por medio procurando hacerlo de la forma más veloz y fluida posible, el Freerunning se centra más en la belleza de los movimientos y en explorar la libertad que nos otorga nuestro cuerpo y el espacio que nos rodea, creando movimientos cada vez más complejos y que no tienen porqué ser de utilidad para la eficacia del desplazamiento. Los practicantes de Parkour son denominados “traceur” (para los hombres) y “traceuse” (para las mujeres), lo que significa en francés “trazador/a” o “el/la que crea el camino”. Por otro lado, los practicantes de Freerunning son llamados “freerunners”.

6.1.4. Qué es el Parkour y su filosofía

Suarez-Álvarez y Fernandez-Río (2012b) describen el Parkour como una actividad física en la que se utiliza únicamente el cuerpo y el entorno urbano para realizar o crear recorridos en los que el desplazamiento se realiza de forma eficaz y fluida, superando los obstáculos que se encuentren por el camino. Esta práctica se puede realizar tanto de forma competitiva como de forma individual, esto le da mucha versatilidad a esta disciplina para introducirla en el área de Educación Física de Educación Primaria. Sus movimientos básicos son la carrera, el salto, la trepa y el equilibrio, movimientos que son inherentes a la infancia y que se deben seguir trabajando.

El fundador de esta práctica, David Belle, creó una filosofía en torno al Parkour. Esta filosofía defiende la ayuda mutua entre los practicantes, respeto hacia las personas y hacia el medio en el que nos desplazamos, ser humilde y valiente con el fin de superar los obstáculos que nos encontramos tanto en el medio urbano como en la vida en general. En el Parkour no se pone en riesgo nuestras vidas, solo realizamos movimientos de los que se está seguro que se pueden completar con éxito, con el propósito de superarnos a nosotros mismos día a día y seguir avanzando. Una de las premisas más importantes de la filosofía del Parkour es no retroceder y su lema “Ser y durar” que deriva de “Être et durer” en francés, que a su vez proviene del método natural “fort pour être utile” que quiere decir “ser fuerte para ser útil”. Muchos consideran el Parkour como algo más que un tipo de actividad física, se puede llegar a comprender como una filosofía de vida, puesto que al mismo tiempo que se están superando obstáculos físicos también se están superando retos mentales, dejando atrás los miedos y obteniendo aprendizajes para la vida cotidiana. Se debe buscar siempre superarse a sí mismos y combatir los miedos y trabas de la vida como si de un obstáculo físico se tratase.

6.2. BOE

El Gobierno de España (2022) estipula que en la etapa de Educación Primaria se prepara a los discentes para ser capaces de hacer frente a unos retos fundamentales que, posteriormente tendrá aplicación en situaciones reales de su día a día. En Educación Física se busca mediante dichos retos que el alumnado adopte un estilo de vida activo, adquiera conocimiento de la propia corporalidad, se acerque a manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o desarrolle procesos de toma de decisiones para la resolución de situaciones motrices. Todo esto contribuye a que finalmente el aprendiz sea motrizmente competente, ayudando a un desarrollo integral, debido a que la motricidad es un elemento esencial en el desarrollo del aprendizaje.

Mediante el descubrimiento y la exploración de la corporalidad (esenciales desde el punto de vista de la psicomotricidad), se pasará a un tratamiento más específico que procurará sentar las bases para la consecución de un estilo de vida activo y saludable que ayude a los alumnos/as a consolidar hábitos para el resto de sus vidas. La motricidad integra los diferentes componentes del esquema corporal, esta se desarrolla en prácticas motrices con distintas lógicas internas, objetivos variados y en contexto de incertidumbre y certidumbre. Las principales finalidades son lúdica y recreativa, funcional, social, expresiva, creativa, de interacción con el medio urbano y natural...

En la práctica de las diferentes situaciones motrices es conveniente desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo-motor, afectivo-motivacional y relaciones interpersonales con la intención de que los alumnos aprendan a gestionar sus emociones y habilidades sociales. También es necesario que el alumnado sea capaz de reconocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz, el patrimonio cultural, expresivo y artístico. De este modo también pueden desarrollar su identidad personal y social mediante la práctica vivenciada y creativa. Otra de las competencias fundamentales es el desarrollo de actitudes comprometidas con el medio ambiente, siendo esto visible en comportamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

6.3. Relación del Parkour y el currículo

Para la realización de este apartado se ha utilizado como guía las aportaciones hechas previamente por Yugueros-Martin y Jimenez-Herranz (2018) y Perez-Soto (2022), no obstante, se ha tenido como referencia para la selección de elementos del currículo el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (Gobierno de España, 2022), basado en la LOMLOE (2020).

Este incluye entre sus objetivos de etapa el B.: “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor”; y el K.: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Ambos tienen relación directa con la propuesta de situación de aprendizaje sobre Parkour presente en este documento. En lo que respecta al hábito de trabajo individual, esfuerzo, confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, creatividad y demás apartados del objetivo de etapa B, en el Parkour se trabaja constantemente todo esto y de forma atractiva, ya que los practicantes de este deporte tienen libertad de movimiento y elección para hacer las cosas a su manera y sin reglas limitantes más allá de las de seguridad, lo cual despierta gran interés entre los discentes.

En cuanto a lo mencionado en el objetivo de etapa K sobre la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de otros, utilizar la educación física y el deporte para favorecer el

desarrollo personal y social... se puede ver que de nuevo guarda una estrecha relación con lo que se trabaja con el Parkour. Respecto a la higiene, si pensamos más allá de la pulcritud y nos enfocamos en la higiene postural, se puede observar que la práctica de Parkour es muy beneficiosa ya que el practicante va desarrollando un mayor control postural en las diferentes tareas para así poder corregir su centro de gravedad y mantener el equilibrio. Del mismo modo, la práctica de este deporte trabaja de forma funcional y transversal todas las capacidades coordinativas (equilibrio y coordinación) y condicionantes (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

Asimismo, entre las competencias específicas del segundo ciclo (que es para el que se diseñó esta propuesta) nos encontramos con la competencia específica 2: “Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.” Mediante el Parkour los discentes se encontrarán en diferentes y variadas situaciones en las que se vean obligados a aplicar procesos de percepción, decisión y ejecución, adaptando su esquema corporal, capacidades, habilidades y destrezas motrices, todo esto con el fin de desplazarse de la forma más eficiente posible de un punto A a un punto B, cuyo aprendizaje es aplicable a su vida diaria.

Por otro lado, entre los Saberes Básicos establecidos para este ciclo nos encontramos el B.: Organización y gestión de la actividad física.

- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones.

Como anteriormente mencionamos, con el Parkour se trabaja la higiene postural, se planifica el modo de enfrentarse ante un nuevo reto y se ejecuta lo planificado. Además, al tratarse de un deporte que cuenta con amplios rangos de movimiento y cierta brusquedad, deben de tomarse ciertas medidas de seguridad para la prevención de riesgos y de este modo evitar convertir este en un deporte lesivo.

Finalmente, entre los criterios de evaluación relacionados con la competencia específica que trabajamos con el Parkour nos encontramos con:

- 2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.
- 2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.
- 2.3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.

En las diferentes sesiones de Parkour de esta situación de aprendizaje los discentes se encontrarán constantemente en circunstancias de incertidumbre que les obligue a llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, ajustarse a las demandas de los objetivos motores y a las características de la lógica interna de situaciones individuales.

Las sesiones están secuenciadas de forma progresiva para que los discentes puedan adquirir un progresivo control y dominio corporal, siempre buscando la eficiencia y otorgando libertad creativa para el movimiento (dentro de unos márgenes delimitados por las normas de prevención de riesgos).

Además, mediante un sistema de rúbricas de coevaluación intrasesión los discentes podrán monitorizar y seguir el progreso personal y de sus compañeros/as, de modo que puedan analizar los resultados obtenidos y aplicar cambios para la mejora de sus estrategias de acción.

6.4. Parkour en la escuela

6.4.1. Introducción

Cada vez nos encontramos con menos entornos naturales disponibles y accesibles para la práctica de actividad física, mientras que antes nos encontrábamos con grande explanadas, terrenos de campo, bosques y demás ubicaciones para correr o practicar diversos deportes por su gran espacio, ahora nos encontramos con zonas cada vez más urbanizadas que limitan la práctica de muchos tipos de actividad física, sobre todo a los niños y niñas de ciudad y cada

vez más los de algunos pueblos, que tienen mayor dependencia y no tienen tanta accesibilidad a un entorno natural. Es aquí donde la carencia de espacio y, por consiguiente, de movimiento, hace necesaria la adaptación al medio en el que nos encontramos y hacer uso del mismo para la práctica de actividad física.

De acuerdo con León-Castelao (2018), la intención de introducir el parkour en primaria es ampliar el abanico de actividades y realizarlo con la práctica de juegos predeportivos de deportes relativamente recientes y llamativos como puede ser el parkour. Mediante el parkour los discentes trabajan una serie de habilidades como el equilibrio, la coordinación y la agilidad, entre muchísimas más, que les serán de utilidad para obtener un mayor dominio corporal.

Para trabajar esto se han secuenciado las sesiones progresivamente para el trabajo de diferentes habilidades para llegar a la última sesión y utilizar todo lo aprendido en las anteriores sesiones. Esta secuenciación va desde la sesión de familiarización, pasando por una de equilibrio/coordinación, agilidad y desplazamientos, saltos y caídas, trepa y, por último, parkour. Todas las sesiones están adaptadas al segundo ciclo, más concretamente a 3º de primaria y readaptado a las necesidades y características de los alumnos del centro en el que se pone en práctica esta situación de aprendizaje. Para trabajar las diferentes posibilidades de movimiento trabajamos con materiales que causen mínimos riesgos, por lo que la práctica de estas sesiones no será directamente en entornos de hormigón, sino que se utilizarán materiales como colchonetas, bancos, espalderas y demás con la intención también de otorgar mayor seguridad a los alumnos/as y que ello les otorgue mayor confianza en sí mismos y cierta autonomía a la hora de enfrentarse a las diferentes actividades. Teniendo en cuenta el nivel con el que se trabaja este contenido y que es un acercamiento al deporte no se puede realizar las sesiones en entornos urbanos debido a la dificultad y riesgo del mismo, por lo que el acercamiento se realiza en un entorno más controlado y con un material con mayor seguridad, no obstante, todo el contenido trabajado en las diferentes sesiones es totalmente transferible a situaciones reales en un entorno urbano.

Mediante el Parkour y la dinámica de las sesiones basada en la pirámide de retos los discentes hallan gran motivación y, valga la redundancia, un reto a vencer. Desde un principio indicamos que no por ganar o perder se obtiene mejor o peor nota, si no que esta irá en función de la participación, el compañerismo, la prevención de riesgos, la creatividad, el grado de implicación, la comprensión y ejecución de las diferentes tareas, el seguimiento y

control del progreso propio y de sus compañeros..., entre otros. De este modo, en un reto en el que uno de los dos participantes ganará y el otro perderá, ambos pueden obtener la máxima puntuación si terminan comprendiendo el reto, lo ejecutan correctamente, inventan nuevas formas de superarlo, respeten las normas de seguridad, propongan soluciones a los problemas en el caso de que surjan, no realicen trampas ni quejas injustificadas... El nivel de la ejecución de las tareas estará determinado por las posibilidades de cada discente, no buscamos que estos consigan hacer movimientos complejos a la perfección, sino que ellos/as mismos tengan cierto dominio corporal, conociendo sus limitaciones y controlando sus cuerpos, pudiendo dar una respuesta correcta y segura ante las demandas propuestas.

6.4.2. ¿Por qué introducir el Parkour en la escuela?

En el presente nos encontramos cada vez más dificultad para disponer de un entorno amplio y accesible para la realización de actividad física, esto sumado al avance de las tecnologías hace que las generaciones venideras cada vez tengan más facilidad para llevar una vida sedentaria. El cuerpo humano lleva siendo el mismo desde hace 300.000 años aproximadamente, antes estábamos obligados a dar un uso intenso al cuerpo y este respondía ante exigentes demandas de forma correcta, teniendo que hacer desplazamientos de grandes distancias. Hoy en día sin embargo se tienen los coches, los ascensores y demás elementos que, a pesar de ser muy útiles, están degradando el cuerpo humano por no hacer uso del mismo. El problema no es el avance tecnológico en sí, sino el uso que se hace del mismo.

La inactividad física es uno de los mayores factores de riesgo de enfermedades coronarias, por lo que el mero hecho de empezar a desplazarnos por nuestros propios medios físicos ya supone una importante mejora en los hábitos saludables. Si además de esto conseguimos transformar el desplazamiento en un tipo de actividad física de mayor intensidad, con retos de autosuperación y que sea de forma lúdica se conseguirá que las nuevas generaciones vean el desplazarse con su propio pie como algo atractivo de realizar.

Como relata Lopez (2021), el Parkour es muy atractivo para los jóvenes, genera gran interés y disfrutan del desplazamiento como un juego, por lo que es muy interesante como contenido para introducir en la escuela. Con esta práctica no se pretende que todos los niños y niñas superen las diferentes pruebas de forma mecánica y asumiendo una forma concreta de superar los retos, sino que dejamos libertad creativa y además la premiamos, puesto que el Parkour no se basa simplemente en llegar de un punto A a un punto B de una manera fija y

preestablecida, sino que con su práctica se pretende que los niños rompan sus barreras mentales y físicas y busquen maneras de enfrentar y superar los retos propuestos de la forma que más útil les sea, es decir, no todos tienen el mismo cuerpo y habilidades, por lo que habrá personas que realicen una tarea de una manera que para otros sea imposible, de modo que tendrán que ingeniárselas para superar dicho obstáculo de otra forma, y quizás esta sea imposible para los primeros.

La filosofía y los principios por los que se rige el Parkour son entrenar para superar los obstáculos en el camino, no detenerse y sobre todo superarse a uno mismo, lo cual es transferible a la vida cotidiana y a diferentes contextos como pueden ser el familiar, social, escolar... El Parkour existe desde hace mucho tiempo, ya que se basa en correr, saltar y trepar, aunque anteriormente no tuviera este nombre. Estas formas de desplazamiento mencionadas son muy divertidas y atractivas, sobre todo en la infancia. Actualmente el Parkour está mucho más estructurado, se considera una disciplina en la que, a pesar de que la creatividad es un elemento clave, se realizan entrenamientos concretos, estructurados y cerrados para la consecución de ciertos movimientos. El Parkour nos sirve también para salir de las sesiones clásicas basadas en baloncesto y fútbol, y así otorgar algo más de variedad y, sobre todo, movilidad. La práctica de esta disciplina trae consigo grandes beneficios a nivel físico (mejora capacidades físicas básicas) y psicológico (mejora autoestima y fomenta relaciones sociales). De este modo se puede ver el Parkour como un contenido muy apto y útil para introducir en educación primaria en el área de educación física. Dicho contenido genera gran interés en los discentes y se complementa muy bien con los objetivos generales de la asignatura que nos compete. Además, no es común encontrarlo en los centros de educación primaria, por lo que sus aportaciones pueden ser muy atractivas, novedosas, útiles y beneficiosas (Suarez-Álvarez y Fernandez-Río, 2012c).

7. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “PARKOUR”

7.1. Contexto del colegio

El centro en el que he llevado a cabo mis prácticas de 4º y puesto a prueba la situación de aprendizaje presente se llama C.E.I.P Clara Campoamor, ubicado en C. Alcaicería, 41930 Bormujos, Sevilla. Se encuentra a 9 km de la capital, en la comarca del Aljarafe y colinda con otros pueblos como Tomares, Mairena del Aljarafe, Gines o Castilleja de la Cuesta. El pueblo cuenta con alrededor de 22.000 habitantes, cifra que ha crecido en los últimos años. Este colegio es bilingüe de tres líneas se encuentra en una zona residencial familiar, hace menos de 10 años se construyeron muchas viviendas VPO en la misma calle del centro y alrededores. Además cuenta con multitud de parques en sus cercanías con variedad de instalaciones donde los profesores/as pueden aprovechar dicho espacio para realizar ciertas actividades o eventos.

El nivel socioeconómico de Bormujos en general es de clase media, el centro escolar no cuenta con las últimas tecnologías aplicadas a la educación, pero tampoco son necesarias para una educación de calidad. Como he mencionado anteriormente, el centro hace uso de las instalaciones de alrededores como con el parque “Las Portadas” que cuenta con una zona recreativa, un escenario con gradas, dos pistas de fútbol y dos de baloncesto, además de un amplio terreno natural con senderos.

El parque “La Alquería”, también situado muy cerca del centro, dispone de otra pista de fútbol, zona con rocódromo, skatepark, huerto, tiro con arco... Otra gran ventaja de la ubicación del centro es la cercanía a los senderos que van directos al campo que separa Bormujos de Bollullos de la Mitación y de Mairena. En este campo también se hacen actividades al aire libre, senderismo, visitas al Puente Romano del río Pudío, etc.

Con respecto a la formación y a los centros educativos del pueblo encontramos que Bormujos dispone de buenos equipamientos y servicios públicos, centros de enseñanza de infantil, primaria y enseñanza secundaria, un centro de educación de adultos, una biblioteca pública local, centro de salud, bares/restaurantes, supermercados, hoteles/pensiones, oficinas bancarias, además, dispone de vías de autobuses que comunica con la capital y pueblos cercanos.

Por otra parte, las entidades y organismos que encontramos en el entorno del centro escolar son los siguientes:

- A nivel deportivo encontramos distintos centros deportivos en el pueblo, como pueden ser el Pabellón Municipal, la Piscina Municipal, la piscina cubierta o el Polideportivo Municipal. Además de estas instalaciones, Bormujos cuenta también con numerosos centros de artes marciales, gimnasios, centros de yoga, etc.
- A nivel educativo. Como he comentado anteriormente, existen numerosos centros educativos. De Educación Primaria encontramos el C.E.I.P. Clara Campoamor, el Colegio Público El Manantial, el Colegio Público Padre Manjón, el Colegio Público Santo Domingo de Silos y el Colegio CEU San Pablo. Algunos de los anteriores también cuentan con educación infantil. En cuanto a la educación secundaria encontramos el I.E.S. Los Álamos, el I.E.S. Juan Ciudad Duarte y el Centro Docente Privado CEU San Pablo, también cuenta con un centro para adultos (CEPA), donde se desarrollan estudios primarios y secundarios. Además, cuenta con la Biblioteca Municipal de Bormujos, en el Centro Cultural la Atarazana y con la Escuela Municipal de Música y Danza.
- A nivel sanitario cuenta con el Centro de Salud Doctor Pérez Vega y con el Hospital San Juan de Dios del Aljarafe.
- A nivel religioso cabe destacar la Iglesia de Ntra. Sra. De la Encarnación.

7.2. Ciclo. Saberes Básicos. Objetivos

Los contenidos recogidos en la siguiente tabla han sido seleccionados y extraídos del Ministerio de Educación y Formación Profesional (2023), exceptuando los objetivos didácticos.

Ciclo	
2º ciclo (3º primaria)	
Saberes Básicos	
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. 	
Objetivos	
Objetivos de etapa	Objetivos didácticos
<p>B. Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.</p> <p>K. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la coordinación y el equilibrio - Desarrollar y potenciar la capacidad de salto estático/dinámico de longitud/altura. - Trabajar la carrera y diferentes tipos de desplazamiento. - Adquirir nociones básicas sobre la trepa, los agarres y la correcta posición del cuerpo. - Unificar los objetivos anteriores.

7.3. Competencias específicas. Criterios de evaluación.

Los contenidos recogidos en la siguiente tabla han sido seleccionados y extraídos del Ministerio de Educación y Formación Profesional (2023).

Competencias específicas	Criterios de evaluación
<p>(2) Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.</p> <p>2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.</p> <p>2.3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.</p>

7.4. Organización espacial, temporal y del alumnado

La organización espacial de cada sesión está muy delimitada, habiendo en cada una de estas cuatro retos con sus espacios bien definidos. Al inicio de cada sesión empezamos con juegos de activación, estos no tienen porqué tener relación directa con el contenido de la sesión, pero crean unos hábitos de rutina en los discentes y son muy útiles para el calentamiento. Son muy atractivos y motivadores los juegos de persecución, de imitar el desplazamiento de animales o de seguir órdenes de desplazamiento en un círculo, haciendo este último que tengan que coordinarse todos los alumnos. Por parte del propio colegio se solicita que al menos los juegos de activación se desarrollen en inglés, en mi caso utilicé principalmente los juegos de “animal movement”, “touchback”, “mummy” y “the taboo fruit”. Excepto el juego de desplazamiento animal, todos son juegos de persecución con diferentes reglas.

Al comienzo de la parte principal de la sesión se inicia un momento de reto en el centro de la pista, en este cada alumno debe retar a otro compañero y una vez que todos están

retados/emparejados deberán dirigirse al reto que ellos prefieran no pudiendo haber más de 6 personas (3 parejas) por reto, teniendo 5-7 minutos para ejecutar la tarea. En algunos retos no pueden participar todos de forma simultánea, de modo que los alumnos/as que en ese momento no estén ejecutando el reto deberán actuar de árbitros o jueces. Tras finalizar el reto comienza el momento de evaluación, en este los alumnos deberán poner una nota a la ejecución de su rival, esta nota no irá en función de haber ganado o perdido, sino de la forma de ejecución del reto y además no será de libre interpretación, sino que el alumnado contará con rúbrica ilustrativa en la que se define en qué casos poner cada nota. Una vez que han corregido se dirigen a la zona de reto y comienza otra ronda, esto se ejecuta 4 veces para que todos los discentes pasen por todos los retos. Cada ronda tiene en cuenta el momento de retar, de realizar el reto y de evaluar, siendo el tiempo de todo esto de unos 10 minutos con un margen de 1-2 minutos por ronda.

No se puede repetir reto, por lo que al pasar las rondas será algo más complicado encontrar un rival al que le falten los mismos retos, este problema se acentúa en la última ronda, por lo que para solucionarlo pedimos que antes de retar, cada alumno se dirija hacia el reto que les falte y una vez estén en este reten a alguien en el mismo. Al finalizar los retos todos los alumnos recogen el material y se disponen a asearse. Si sobra tiempo por algún motivo, se pueden realizar retos o partes de retos de forma organizada y consensuada entre los alumnos/as, no teniendo esta parte un carácter evaluativo respecto a la ficha de control que deben llevar los discentes.

Momento	Acción	Temporalización		Agrupación
Parte inicial	Juego de activación	5 min		Individual o masiva
Parte principal	Retar	2 min	10-12 min	Parejas
	Ejecutar el reto	6-8 min		
	Evaluar	2 min		
	Se repite x4	10-12 min x 4 = 40-48 min		
Parte final	Libre con el material / aseo	5 min		A elección del alumnado

7.5. Recursos materiales y espaciales

	Material	Espacio
Sesión 1	Cartas, 6 combas, 3 pelotas, 3 conos, 3 picas, 3 pañuelos	Pabellón o patio
Sesión 2	Cartas, 6 aros, 6 bancos, colchonetas, cuerda*, red pelotas*	Pabellón o patio
Sesión 3	Cartas, 3 bloques, 15-20 aros, 5 combas, quitamiedos, colchonetas	Pabellón o patio
Sesión 4	Cartas, 2 vallas, 8 neumáticos, 2 bancos, 8 bloques, 4 cuerdas	Patio
Sesión 5	Cartas, cinturones rugby tag, espalderas, colchonetas, cinta adhesiva de color, 3 aros, quitamiedos	Pabellón
Sesión 6	Cartas, 6 bancos, 10 picas, 7 conos, 5 aros, bloques, cuerda, colchonetas, quitamiedos, neumáticos, combas, precinto	Pabellón
*: material opcional		

7.6. Metodología

El enfoque pedagógico más apropiado para la situación de aprendizaje propuesta es el Aprendizaje Basado en Retos (ABRe). La elección de este enfoque viene del propósito de aumentar la motivación del alumnado en las sesiones de Educación Física utilizando variedad de estrategias enfocadas a fomentar la autonomía, la competencia y las relaciones sociales.

Según Franco-Álvarez y Ocete-Calvo (2021), en un principio esta metodología se diseñó para contextos generales de enseñanza hasta que un equipo de profesores de la Universidad Pontificia Comillas la adaptó al contexto de Educación Física. Este enfoque pedagógico fue pensado para el aprendizaje de habilidades específicas y habilidades específicas deportivas, aunque también se podría aplicar al desarrollo de habilidades motrices básicas. Para trabajar las diferentes habilidades se realizan unos retos que aumenten progresivamente la dificultad.

La organización de las diferentes sesiones que componen la situación de aprendizaje estará dividida en tres fases:

- Familiarización: toma de contacto por parte del alumnado con la dinámica de las sesiones. Esta se llevará a cabo durante las primeras 1-2 sesiones.
- Progresión: realización de los retos propuestos, que serán breves y habiendo distintos niveles de dificultad. Durante las 3-4 sesiones siguientes.

- Consecución: demostración de las habilidades obtenidas en los retos finales, no tanto para los propios maestros sino para que el alumnado compruebe su progresión. Las últimas 1-2 sesiones.

Este enfoque pedagógico admite cambios para adaptaciones específicas, pero el ABRe cuenta con 5 pilares que lo distinguen de las metodologías tradicionales:

- Las sesiones se organizan en base a los retos propuestos.
- Gran cantidad de retos y con variedad en los niveles de dificultad.
- Utilización de recursos visuales.
- Otorgar autonomía a los alumnos/as.
- Alumno/a implicado de forma activa y consciente en su progresión y sus dificultades.

Como se mencionó anteriormente, con este modelo se pretende favorecer la motivación del alumnado haciendo que cubran sus necesidades básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales. Gracias a los espacios en los que los discentes trabajan, a la libertad de elección de retos, a la responsabilidad de ser conscientes de su progreso y a la necesidad de que resuelvan sus conflictos sin personas externas se favorece en gran medida la autonomía. Al existir varios niveles de dificultad conseguimos que los alumnos y alumnas perciban sensaciones de logro adaptadas a sus capacidades, que mediante la práctica mejorarán y se irán enfrentando a dificultades cada vez mayores, lo que hace que el nivel de competencia en el alumnado aumente. Para finalizar, al haber un grado tan alto de interacción con otros las relaciones sociales se encuentran en constante estímulo, lo que beneficia en gran medida este aspecto (Edufisaludable, 2022).

7.6.1. Técnicas de enseñanza

La principal técnica de enseñanza es por indagación, se propone una serie de retos o tareas semidefinidas que plantean unos objetivos definidos y los discentes deben buscar la forma de superar dichos retos, pudiendo crear diferentes formas de superarlos. Además, se les propone que entre ellos mismos creen nuevos retos con los materiales a disposición y que cumplan con los objetivos del reto original. En el caso de encontrar discentes con mayores dificultades o repitiendo una y otra vez los mismo errores sin modificar su conducta motriz para superar el reto, el docente podrá realizar preguntas al alumno/a en cuestión para intentar que este se replantee su método de actuación y que con ello modifique su conducta en busca de resultados diferentes. En casos extremos en los que el alumno/a no avanza mediante las técnicas

anteriores el docente podrá hacer uso de la instrucción directa, revelando técnicas que faciliten la consecución del reto.

7.6.2. Estilos de enseñanza

Respecto a los estilos de enseñanza, se han escogido los métodos que más interesaban para llevar a cabo esta situación de aprendizaje. De este modo, se plantea una información inicial presentada mediante descripciones y representaciones gráficas que pueden estar apoyadas en demostraciones, pero dicha información inicial se limita a plantear los objetivos de cada reto/tarea sin definir o limitar la forma de ejecución de los mismos. Si durante las sesiones se encuentran discentes con dificultades se pueden plantear preguntas al alumno para ayudarle a buscar la solución de su problema, como en el “Descubrimiento guiado”.

La organización espacial en cambio es lineal y geométrica, la ejecución de las tareas se realiza de forma simultánea y el tiempo y ritmo lo marca el profesor, que es propio del “Mando directo”. En cuanto a la organización del alumnado, los retos se ejecutan en parejas (contrincantes 1 contra 1) y al finalizar los mismos deben evaluarse entre compañeros.

7.6.3. Estrategias en la práctica

Si hablamos de estrategias en la práctica, si nos referimos a la totalidad de la situación de aprendizaje, esta comienza con unas sesiones que están divididas por habilidades de forma progresiva y que están compuestas por unos retos que también tratan cada uno un contenido en concreto. Los retos que componen una sesión son complementarios y las sesiones están programadas y secuenciadas en orden de dificultad, algunas sesiones engloban contenidos de sesiones anteriores, mientras que otras tratan contenidos más aislados que no se realizarán de forma conjunta hasta la última sesión de la situación de aprendizaje. Para la última sesión se ponen en práctica de forma global todos los contenidos impartidos en las anteriores sesiones.

7.6.4. Dinámica “Pirámide de retos”

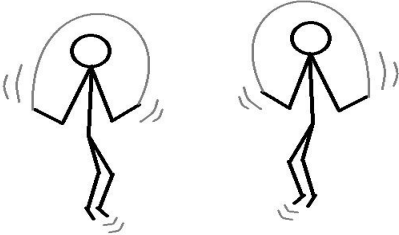
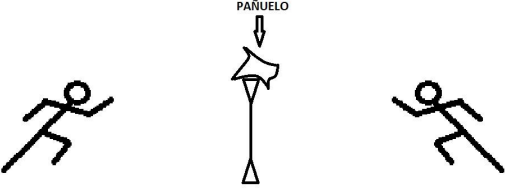
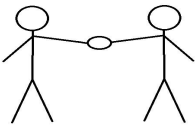
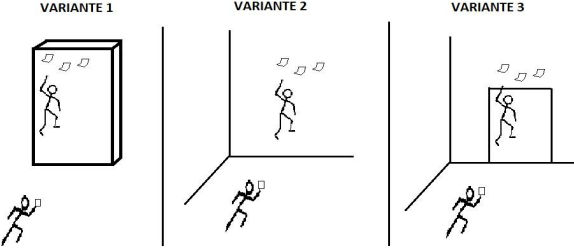
La parte principal de cada sesión se desarrollará siguiendo la dinámica de “pirámide de retos”. Para esto se divide el espacio en 4 postas o retos y se reparten al azar unas cartas a cada niño/a con números del 1 al 25 aproximadamente. Durante la sesión los niños deberán ir retando a sus compañeros y si ganan el reto obtendrán la carta de su rival, los retos son autoevaluables, de modo que entre los dos participantes quedará claro el ganador. Mientras van realizando los

retos deberán ir rellorando una ficha de control en la que irán marcando el grado de consecución del reto.

En la primera sesión se introducirá la metodología de pirámide de retos, pero en esta sesión cualquier persona puede retar a otra independientemente del número que tenga, esto para que puedan probar los diferentes retos libremente sin unas reglas estrictas a modo de toma de contacto. Se explicará que en posteriores sesiones cambiará el sistema de retos. En la segunda parte de la primera sesión los niños tendrán sus cartas escondidas y no podrán desvelar su número, de manera que cualquiera puede retar a quien sea y solo tras ganar, el retador podrá ver la carta del retado y decidir si cambiarla o no. A partir de la segunda sesión se introducirá el sistema de retos que se mantendrá hasta la sexta y última sesión. Se reparte a cada niño/a una carta al azar y estos solo podrán retar a los 5 que estén por debajo suya, es decir, si un niño/a tiene la carta del 15 podrá retar a los que tengan la carta 14, 13, 12, 11 y 10. Como no se puede negar un reto es más fácil para los que tienen un número alto ascender, mientras que los que tienen un número más cercano al 1 deberán mantener su carta cuando los reten.

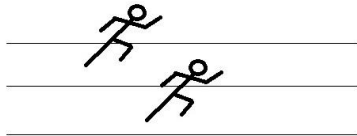
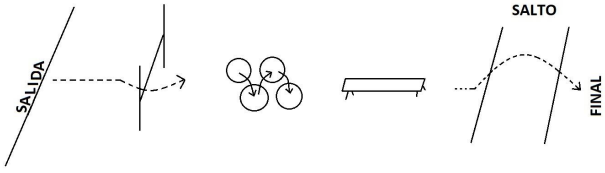
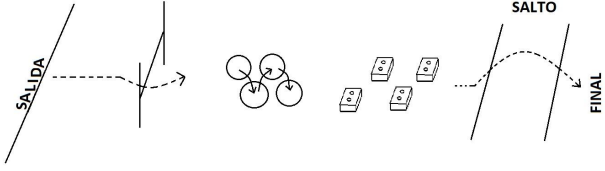
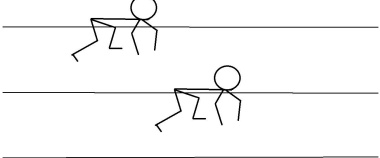
7.7. Sesiones

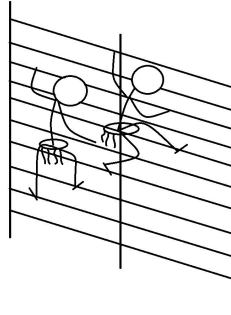
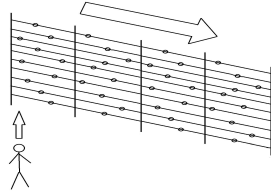
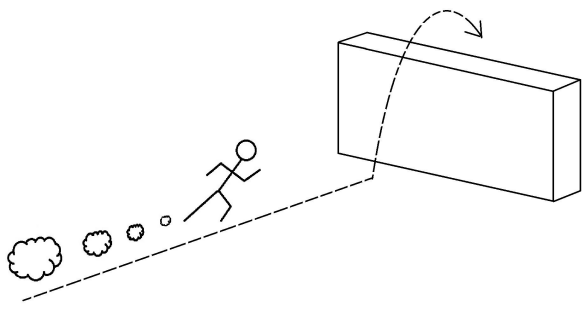
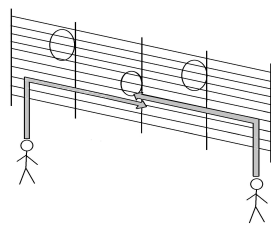
A continuación, se muestra una progresión entre las distintas sesiones sobre Parkour elaboradas para la situación de aprendizaje presente. En estas fichas se presenta el número de sesión junto al nombre de la misma, la duración de la sesión, la instalación en la que se lleva a cabo, los objetivos didácticos, el contenido, el material, número de alumnos, organización de estos, la edad de los discentes (teniendo en cuenta la condición física de los mismos), el tipo de grupo con el que se va a trabajar (homogéneo o heterogéneo), el tipo de adaptaciones, la división de las partes de la sesión y por último, las actividades que se llevan a cabo en cada parte de la sesión junto con las representaciones gráficas de las mismas. Además se deja un espacio para observaciones.

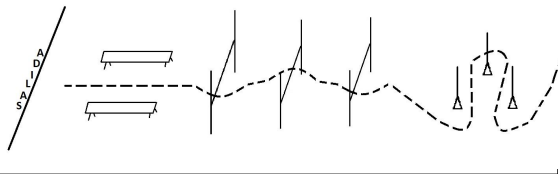
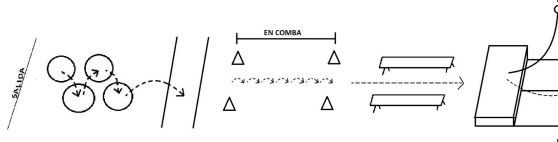
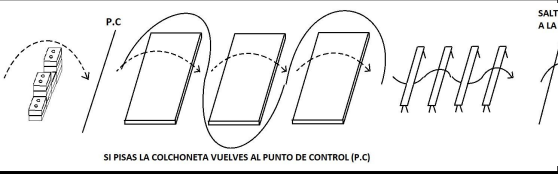
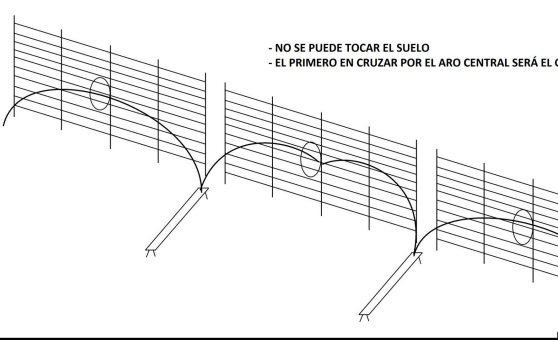
SESIÓN 1-FAMILIARIZACIÓN						
Duración:	45 min	Instalación:	Patio	Día:	1	
Objetivos:						
<ul style="list-style-type: none"> Iniciarse en mecánicas básicas del movimiento de parkour: coordinación, desplazamiento y salto. 						
Contenidos: Salto, desplazamiento horizontal y vertical, agarre						
Material: 6 Combas, 3 pelotas, 3 conos, 3 picas, 3 pañuelos						
Nº alumn@s: 20-25		Organización:		Parejas, 4 zonas/rincones		
Edad:	8-9	CF	Media	Grupo:	Heterogéneo	Adaptación: Por nivel motriz
Parte	Descripción			Descripción gráfica		Min
I	Tarea: Juego de calentamiento (Animal movement, touchback, mummy o the taboo fruit)					5
P	Salto a la comba: el participante que consiga saltar más veces que su oponente ganará. Variante 1: se cuenta por rondas, es decir, los dos saltan a la vez hasta que uno falle. El que no haya fallado esa ronda se anota un punto y se empieza otra ronda. Variante 2: se cuentan los saltos totales. Cuando alguien falla, este retoma la cuenta por donde se ha quedado.					45
	Reto Pañuelito: los participantes se colocarán el uno frente al otro dejando bastante espacio entre ellos, ambos se encontrarán en puntos equidistantes del pañuelo que se sitúa en el centro. A la señal ambos deberán correr hasta el pañuelo para cogerlo y volver a su punto de partida sin que su contrincante lo atrape.					
	Tira de la pelota: los participantes se colocarán uno frente al otro y deberán agarrar el balón con una mano, tratando de quitársela a su adversario. El alumno que le quite el balón al otro se anota un punto, al finalizar el reto se comparan los puntos.					
	Top-post-it: los participantes deberán coger un post-it y pegarlo lo más alto que puedan, cada vez que ambos peguen un post-it será una ronda. Variante 1: utilizar la colchoneta quitamiedos para poner el post-it, evitando así daños físicos. Variante 2: utilizar la pared, para lo cual se necesitará más cuidado si se quiere evitar daños. Variante 3: utilizar el marco superior de una puerta, solo para los más altos (se puede "bajar" el marco utilizando un cartón o algo por el estilo).					
Observaciones:						

SESIÓN 2 -COORDINACIÓN/EQUILIBRIO									
Duración:	45 min	Instalación:	Pabellón	Día:	2				
Objetivos:									
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la coordinación y el equilibrio 									
Contenidos: Coordinación y equilibrio									
Material: 9 aros, 6 bancos suecos, colchonetas, cuerda, red de pelotas, material aleatorio (cuerdas, conos, pelotas)									
Nº alumn@s: 20-25		Organización:		Parejas, 4 zonas/rincones					
Edad:	8-9	CF	Media	Grupo:	Heterogéneo	Adaptación:	Por nivel motriz		
Parte	Descripción				Descripción gráfica				Min
I	Tarea: Juego de calentamiento (Animal movement, touchback, mummy o the taboo fruit)								5
P	Equilibrio Estático: “Pelea de gallos” los participantes se colocarán uno frente al otro en cuclillas y mediante agarres y empujes deberán tratar de desequilibrar a su oponente sin mover los pies del sitio. Variante 1: ambos participantes se colocan dentro de un mismo aro y deben intentar echarse el uno al otro. Variante 2: cada participante se coloca en un aro propio y debe intentar echar a su oponente de su aro.								45
	Equilibrio Dinámico: “Puente para 1” los participantes se colocarán a cada extremo de un banco sueco y deberán tratar de llegar al otro extremo intentando que su oponente no lo logre. NO SE PODRÁN HACER AGARRRES NI EMPUJES CON BRAZOS O PIERNAS. Variante 1: solo el trasero puede entrar en contacto con el oponente.								
	Equilibrio Estático con Objetos: “Quítamela si puedes” los participantes se colocarán uno frente al otro y por turnos deberán intentar coger una pelota que se situará tras su adversario mientras este la defiende, para esto ninguno de los participantes podrá mover los pies del sitio. Variante 1: el defensor de la pelota elige dónde colocarla, pero no podrá agarrarla ni retenerla, sólo defenderla.								
Equilibrio Dinámico con Objetos: los participantes deberán llevar de un punto A a un punto B la mayor cantidad de objetos posibles en un tiempo establecido, para esto no podrán utilizar las manos y los objetos que se caigan por el camino deberán llevarse al punto de inicio. Entre el punto A y el punto B habrá un banco sueco para cada uno por el que tendrán que caminar, cada uno tendrá su camino para evitar riesgos.									
Observaciones:									

SESIÓN 3 - SALTO									
Duración:	45 min	Instalación:	Pabellón	Día:	3				
Objetivos:									
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar y potenciar la capacidad de salto estático/dinámico de longitud/altura. 									
Contenidos: Salto									
Material: Quitamiedos y colchonetas, 3 potros (o cajones), 15-20 aros, 5 combas									
Nº alumn@s: 20-25		Organización:		Parejas, 4 zonas/rincones					
Edad:	8-9	CF	Media	Grupo:	Heterogéneo	Adaptación:	Por nivel motriz		
Parte	Descripción				Descripción gráfica				Min
I	Tarea: Juego de calentamiento (Animal movement, touchback, mummy o the taboo fruit)								5
P	Reto Salto Altura: los participantes deben subir de un salto sin carrerilla a las diferentes superficies creadas con colchonetas y quitamiedos que irán incrementando el nivel de dificultad aumentando la altura. Aquel participante que logre subir más alto ganará.								45
	Reto Salto de altura con potro (o cajón) en carrera: los participantes deben correr por turnos en un espacio establecido y al llegar al potro deberán saltarlo, este irá aumentando su tamaño hasta que solo uno de los dos participantes logre saltarlo.								
	Reto Salto de longitud estático: cada participante tendrá un camino formado por aros, estos deberán saltar de aro en aro y volver. *1ª ronda saltos a una pierna y cayendo con la contraria (zancadas). *2ª ronda saltos a un pie cayendo con los dos *3ª ronda con pies juntos.								
**Reto Salto longitud en carrera: los participantes deben correr por turnos en un espacio establecido y al llegar al potro deberán saltarlo una marca deben saltar lo más lejos posible. El participante que llegue más lejos será el ganador. *Se puede hacer al mejor de 3 o hacer la media de los saltos.									
Observaciones:									

SESIÓN 4-CARRERA Y DESPLAZAMIENTOS						
Duración:	45 min	Instalación:	Patio	Día:	4	
Objetivos:						
<ul style="list-style-type: none"> Trabajar la carrera y diferentes tipos de desplazamiento. 						
Contenidos: Desplazamientos						
Material: 2 vallas, 8 aros/neumaticos, 2 bancos, 8 bloques apilables, 4 cuerdas						
Nº alumn@s: 20-25		Organización:		Parejas, 4 zonas/rincones		
Edad:	8-9	CF	Media	Grupo:	Heterogéneo	Adaptación: Por nivel motriz
Parte	Descripción			Descripción gráfica		Min
I	Tarea: Juego de calentamiento (Animal movement, touchback, mummy o the taboo fruit)					5
P	Reto Carrera: los participantes se enfrentan en una carrera sin obstáculos uno contra uno sin poder interferir en la trayectoria del otro.					45
	Reto Carrera Obstáculos: los participantes se enfrentan en una carrera con obstáculos uno contra uno sin poder interferir en la trayectoria del otro.					
	Reto Carrera en Cuadrupedia: los participantes se enfrentan en una carrera sin obstáculos uno contra uno sin poder interferir en la trayectoria del otro y caminando en cuadrupedia.					
	Reto Carrera Obstáculos en Cuadrupedia: los participantes se enfrentan en una carrera con obstáculos uno contra uno sin poder interferir en la trayectoria del otro y caminando en cuadrupedia.					
Observaciones:						

SESIÓN 5-TREPA						
Duración:	45 min	Instalación:	Pabellón	Día:	5	
Objetivos:						
<ul style="list-style-type: none"> Adquirir nociones básicas sobre la trepa, los agarres y la correcta posición del cuerpo. 						
Contenidos: Trepa						
Material: 2 cinturones rugby tag, espalderas, colchonetas, cinta adhesiva de color, 3 aros, quitamiedos						
Nº alumn@s: 20-25		Organización:		Parejas, 4 zonas/rincones		
Edad:	8-9	CF	Media	Grupo:	Heterogéneo	Adaptación: Por nivel motriz
Parte	Descripción			Descripción gráfica		Min
I	Tarea: Juego de calentamiento (Animal movement, touchback, mummy o the taboo fruit)					5
P	Reto Trepa 1: “Consigue mi mosquetón” los participantes tendrán un cinturón o arnés en el que se engancharán mosquetones (o similar), ambos se subirán a las espalderas y deberán ir desplazándose y coger los mosquetones del oponente. Para esto tendrán un tiempo establecido, el alumno que tenga más mosquetones al finalizar el tiempo habrá ganado. *Los mosquetones se quitan de uno en uno y cuando nos lo esten quitando (cuando el oponente entre en contacto con el mosquetón) no podremos movernos ni entorpecer al oponente.					45
	Reto Trepa 2: “Menor nº de agarres” en las espalderas habrá unas marcas determinando dónde podrán agarrar o pisar los alumnos. La ruta que deben realizar será la misma, por lo que lo harán por turnos y sin mirar a su oponente. El que haga un menor número de agarres o pisadas para realizar el camino será el ganador.					
	Reto Trepa 3: los participantes deberán subir corriendo las colchonetas quitamiedos, para ello habrá cuatro rondas: <ul style="list-style-type: none"> - colchoneta horizontal con carrerilla. - colchoneta vertical con carrerilla. - colchoneta horizontal sin carrerilla. El que realice mejor el mayor número de rondas será el ganador, en caso de empate se realizará una última ronda de subir la colchoneta vertical con carrerilla y el ganador será el que llegue más alto, el que aguante más tiempo enganchado o el que consiga pasarla.					
	Reto Trepa 4: En las espalderas cada participante comenzará por un extremo y deberán ir al punto de inicio de su oponente y volver al suyo propio pasando por dentro de unos aros. Cada vez que se pase por un aro se obtendrá un punto y el primero en finalizar obtendrá un punto extra, al terminar ambos comparan sus puntuaciones para saber quién ha ganado..					
Observaciones:						

SESIÓN 6-PARKOUR						
Duración:	45 min	Instalación:	Pabellón	Día:	6	
Objetivos:						
<ul style="list-style-type: none"> Unificar el aprendizaje de las sesiones anteriores y ponerlo en práctica 						
Contenidos: Equilibrio, coordinación, desplazamientos, salto y trepa.						
Material: 6 bancos, 10 picas, precinto, 7 conos, bloques apilables, 5 aros, cuerda estatica, colchonetas y quitamiedos, 2 neumáticos, 2 combas						
Nº alumn@s: 20-25		Organización:		Parejas, 4 zonas/rincones		
Edad	8-9	C	Media	Grupo:	Heterogéneo	
F						
Parte	Descripción			Descripción gráfica		Min
I	Tarea: Juego de calentamiento (Animal movement, touchback, mummy o the taboo fruit)					5
P	Reto Parkour Circuito 1 Fácil					45
	Reto Parkour Circuito 2 Fácil-Medio					
	Reto Parkour Circuito 3 Medio-Difícil					
	Reto Parkour Circuito 4 Difícil					
Observaciones:						

7.8. Atención a la diversidad

Una vez analizado el contexto escolar y haber conocido a los alumnos/as que iban a realizar la situación de aprendizaje que se expone en este documento, pude comprobar que no había ningún alumno/a con NEAE en ninguna de las tres clases. Debido a esto, las adaptaciones realizadas para esta situación de aprendizaje están enfocadas a atender la diversidad del nivel motriz del alumnado y ofrecer las mismas posibilidades a todos, puesto que existe una gran variedad entre las complexiones físicas de los discentes y sus niveles motrices también varían. Las adaptaciones han sido propuestas en función de las necesidades o posibilidades del alumnado, pero estas se realizan en su mayoría con el objetivo de ser retirada en su totalidad para la consecución del reto original, siempre que sea posible. Un ejemplo de esto puede ser la inclinación de un plano vertical para que su ascenso sea más accesible, restando poco a poco dicha inclinación hasta que el discente sea capaz de subir o trepar el plano vertical sin adaptaciones o, al menos, que lo intente. En otros retos cuya complejidad es su extensión, por ejemplo en los recorridos, se habilitan puntos de control desde los que pueden continuar si se falla en una parte, de modo que no tengan que repetir el recorrido desde el principio. En ciertos retos se puede proponer una reducción de acciones si el discente no se encuentra seguro, aunque al ver al resto de sus compañeros realizarlo acabará haciéndolo él también.

Además de los retos y las variantes propuestas, se invita a los alumnos/as a que diseñen retos o variantes propias que cumplan con el objetivo del reto originalmente propuesto, de este modo ellos mismos crearían sus propias adaptaciones. Antes de realizar un reto o variante inventada por ellos/as deben consultar al docente para que este dé el visto bueno al reto, verificando que este cumple con los contenidos y objetivos del reto original. Siempre que se realiza una adaptación en un reto, esta es dirigida a ambos contrincantes para que se enfrenten en igualdad de condiciones de forma justa. Al retarse entre ellos y ellas, suelen escoger rivales de habilidades semejantes para hacer la actividad más entretenida e interesante.

7.9. Interdisciplinariedad

Con esta propuesta de intervención no se pretende que los alumnos/as adquieran únicamente competencias exclusivas del área de Educación Física, sino que se pretende que estos/as adquieran habilidades y capacidades que les sean de gran utilidad en la mayor parte posible de ámbitos de su vida. El parkour es una gran herramienta para llevar a cabo este objetivo, pues su contenido no es meramente práctico y físico, también conlleva un alto grado de compromiso mental. Mediante el parkour se busca superarse, enfrentando y superando los

obstáculos que se encuentran en el camino, buscando alternativas de forma creativa para no dejar de avanzar y nunca retroceder. Esta es en resumidas cuentas la filosofía del parkour y es aplicable a cualquier ámbito, pues los retos que se encuentran en el camino pueden ser tanto físicos como mentales (Suarez-Álvarez y Fernandez-Río, 2012a).

Con el uso de la metodología anteriormente expuesta también se pretende que los discentes desarrollen su autonomía, pues en las diferentes sesiones son ellos y ellas los que tienen que encargarse de retar, cumplir los retos en el tiempo establecido, evaluar a sus compañeros, solventar conflictos entre iguales, conservar una ficha de control durante todo el desarrollo de la situación de aprendizaje, entre muchas otras posibilidades de experimentar dicha autonomía y las responsabilidades que conlleva. El docente solo debe encargarse de controlar los tiempos en la sesión y resolver conflictos o problemas mayores.

Al estar toda la sesión cambiando de retos, retantes y retadores, los discentes tienen la oportunidad de interactuar todo el rato con muchas personas, por lo que también es beneficioso para el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación.

7.10. Evaluación

Para el desarrollo de las diferentes sesiones que componen la situación de aprendizaje de parkour, los discentes deben ser lo suficientemente responsables como para conservar una ficha de control y, de forma autónoma y responsable, realizar un seguimiento y mantener dicha información a la hora de finalizar la situación de aprendizaje.

	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6
RETO 1						
RETO 2						
RETO 3						
RETO 4						

A la hora de rellenar la ficha de control no lo pueden hacer como quieran, sino que deben seguir las indicaciones que se presentan con una tabla con los grados de consecución. Hay que tener en cuenta que uno no se pone la nota a sí mismo, sino que es el rival contra el que se ha enfrentado y este no le pone la nota en función de haber ganado o perdido, sino siguiendo las instrucciones de la tabla anteriormente mencionada.

GRADO DE CONSECUCCIÓN

0	NO CONSEGUIDO	NO PARTICIPA. EL RIVAL SE NIEGA A PARTICIPAR Y NO INTENTA EL RETO.
1	BAJA	PARTICIPA CON TRAMPAS/QUEJAS. EL RIVAL PARTICIPA, PERO PONE DEMASIADAS QUEJAS O HACE TRAMPAS.
2	MEDIA	COMPLETA EL RETO. EL RIVAL ENTIENDE EL FUNCIONAMIENTO DEL JUEGO Y LO REALIZA, AUNQUE MUESTRE ALGUNA DIFICULTAD.
3	ALTA	COMPLETA EL RETO SIN DIFICULTADES.
4	MUY ALTA	INVENTA NUEVAS FORMAS DE COMPLETAR EL RETO O PROPONE SOLUCIONES PARA LOS PROBLEMAS QUE SURJAN.

Mediante la ficha de control los discentes se evaluarán por sí mismos los criterios 2.2 y 2.3, lo que se complementa con un registro anecdótico en el que todos los alumnos/as inician con la máxima nota y esta se irá mermando con cada conflicto reseñable, mal uso del material y demás, teniendo en cuenta la seriedad del problema se le atribuye un valor negativo mayor o menor. Por otro lado, el uso de las fichas de control da acceso a los alumnos/as a llevar un control de seguimiento para comprobar su propia evolución y la de sus compañeros, esto les permite analizar los resultados y cambiar su acción para dar una nueva respuesta, lo que finalmente también queda registrado en la ficha de control, por lo que nos sirven también para valorar el criterio 2.1.

- 2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.
- 2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.
- 2.3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.

Tras acabar la situación de aprendizaje se da a cada discente un pasaporte de Parkour (Figura 1) en el que cada uno/a pone una foto suya, sus datos identificativos (nombre, apellido y curso) y un nombre o apodo de “traceur/traceuse”. Para finalizar, en la parte inferior se coloca un sello del colegio en una escala de niveles en base a la nota final de esta propuesta de intervención.

PASAPORTE PARKOUR				
FOTO	NOMBRE:			
	APELLIDOS:			
	CURSO:			
	NOMBRE DE TRACEUR/TRACEUSE:			
NIVEL				
NOCIONES BÁSICAS	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO	EXPERTO

Figura 1

8. PROPUESTA DE MEJORA

8.1. Reflexión

El desarrollo de las sesiones fue el esperado y sin problemas mayores. Mediante la observación del docente y el registro anecdótico se puede realizar un buen seguimiento del nivel de ejecución en los distintos retos, que junto a la información brindada por los alumnos/as con las fichas de control (Figura 2) garantizan una evaluación efectiva que toma en cuenta muchos aspectos y desde diferentes perspectivas.

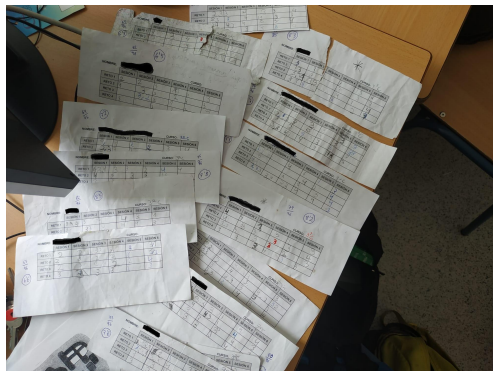


Figura 2

Por el nivel motivador observado en el curso de 3º antes de la puesta en práctica de la situación de aprendizaje se tuvo que realizar multitud de adaptaciones a los diferentes retos, pero sorprendentemente se pudieron retirar todas las adaptaciones a todos los alumnos/as antes de finalizar cada sesión, por lo que el desempeño del alumnado ha estado por encima del esperado. Posiblemente estos resultados se han podido dar gracias a que tanto el contenido como la metodología generan gran interés y motivación en el alumnado, siendo la dinámica de las clases alagada tanto por discentes como por compañeros y docentes. Esta motivación viene en parte por la autonomía que se les da, además de que todos quieren superarse y obtener el collar con el número 1 (Figura 3).

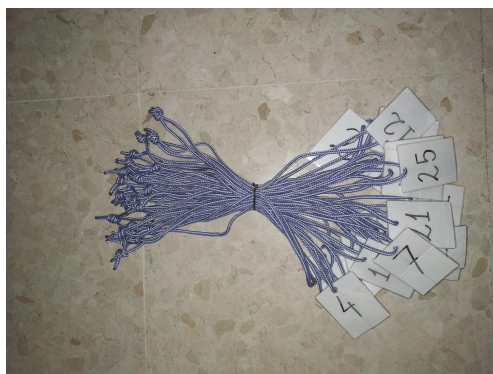


Figura 3

Por otra parte, el principal aspecto negativo de esta situación de aprendizaje es la elaborada preparación de las sesiones. En general, las sesiones no requieren de mucha organización, aunque sí necesita de una previa preparación de ciertos materiales básicos como 4 fichas en las que se explica cada reto y sus variantes y otras 4 fichas con los grados de consecución repartidas junto a las anteriores en cada reto para facilitar a los alumnos su autonomía y no tener que preguntar todo el rato al profesor. Se ha podido observar tanto por parte de los alumnos/as como por parte de compañeros y docentes que las sesiones 4, 5 (Figura 4 y 5) y 6 son las más atractivas y llamativas.



Figura 4



Figura 5

Por último, con el objetivo de conocer el grado de satisfacción de los discentes se realizó una encuesta anónima tras acabar la situación de aprendizaje. Para esto se usaron tres vasos de cartón en los que estaba escrito “riesgo”, “diversión” y “dificultad”, y los niños/as colocarían depresores de colores (rojo, amarillo y verde) para evaluar cada una de las partes.

Para el vaso de “riesgo”, el depresor de color rojo quiere decir “muy peligroso”, el amarillo “un poco peligroso” y el verde “seguro”. En este vaso la media de las tres clases fue 23 verdes y 3 amarillos. En el desarrollo de las sesiones hubo algunos niños/as que tenían miedo de ciertas partes, pero al ver al resto de sus compañeros realizarlas acabaron haciéndolo también.

Para el vaso de “diversión”, el depresor rojo quiere decir “nada divertido”, el amarillo “poco divertido” y el verde “muy divertido”. En este vaso todos los alumnos/as de los tres cursos pusieron el depresor verde, quizás porque las últimas sesiones fueron las más innovadoras para ellos/as.

Para el vaso de “dificultad”, el depresor rojo significa “demasiado difícil”, el amarillo “demasiado fácil” y el verde “dificultad justa”. En este vaso la media de las clases fue de 22 verdes y 4 rojos, pero sin preguntar, los que pusieron el depresor rojo explicaron que al principio les parecían muy difíciles las tareas, aunque finalmente consiguieran realizarlas.

Además, dejé a disposición del alumnado un buzón de sugerencias durante todo el desarrollo de la situación de aprendizaje con el objetivo de mejorar las sesiones, pero no dejaron ninguna sugerencia, por lo que interpreté que les estaban gustando los retos propuestos.

8.2. Sobre la elección de competencias específicas y criterios de evaluación

Con esta situación de aprendizaje se ha abordado la competencia específica 2, comprendiendo los 3 criterios de evaluación que esta conlleva, esto con el propósito de centrar la atención y poder otorgar un correcto análisis de la evolución de los discentes respecto a dicha competencia. No obstante, la competencia específica 3, en concreto los criterios de evaluación 3.1 y 3.2, además del criterio de evaluación 5.1 de la competencia específica 5 son aptos para introducirse en una situación de aprendizaje de estas características por su alta compatibilidad “Competencia específica 3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y

actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.”

“3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.”

“3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.”

“Competencia específica 5: Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.”

“5.1. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.”

8.3. Sobre la puesta en práctica

La mayor parte de las sesiones no tienen mucha complejidad en su preparación, no obstante, la sesión 4 y 6 están basadas en recorridos con obstáculos, por lo que su montaje requiere de más tiempo. Esto en el caso de un docente que sea especialista en educación física, pero que también tenga una tutoría supone una imposibilidad logística debido a la falta de tiempo entre clases y realizar la preparación de la sesión mientras la misma se desarrolla supone una pérdida de tiempo importante. Además, al requerir de un tiempo mayor para su preparación lo óptimo sería que el docente en cuestión contase con varias clases consecutivas de educación física para aprovechar el material y la disposición del mismo, pero este caso no se da en los docentes tutores por lo que vuelve a ser un problema. Esto quiere decir que esta situación de aprendizaje sin modificar solo sería útil y rentable para un docente especialista sin tutoría a su cargo. Para adaptar esta situación de aprendizaje para que un docente tutor pudiera llevarla a

cabo deberían modificarse los retos de las sesiones 4 y 6 (Figura 6, 7, 8 y 9), procurando mantener los contenidos y objetivos de estas.



Figura 6



Figura 7



Figura 8



Figura 9

Para dichas sesiones se proponen dos soluciones, la primera sería utilizar la parte inicial de la sesión para el montaje de los retos, para ello se realizarían rápidamente 4 grupos y se repartirían los planos de los recorridos a los discentes, preocupándose el docente de que estos se realicen correctamente y haciendo las correcciones pertinentes. La otra propuesta sería realizar recorridos con montajes más sencillos, aunque esto haría que los discentes disfrutasen de una cantidad menor de contenido, por lo que también se vería mermada su experiencia y estimulación respecto a la sesión original.

Otro posible cierre de la situación de aprendizaje puede ser una séptima sesión (Figura 10, 11, 12 y 13) en la que, por grupos, el alumnado realice sus propios recorridos de parkour con una lista de materiales disponibles. Una vez hechos los recorridos, los grupos rotaran entre estos hasta probarlos todos, teniendo que hacerlo de forma simultánea. Esta hipotética sesión se pudo realizar de forma algo improvisada con una de las tres clases en las que se llevó a cabo esta propuesta de intervención y los resultados fueron excelentes, por lo que es recomendable para futuras propuestas.



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13

8.4. Sobre la evaluación de la Situación de Aprendizaje

Para la evaluación de la situación de aprendizaje por parte de los discentes, como se menciona anteriormente, se utilizó una encuesta anónima con tres ítems (diversión, dificultad y riesgo) que se respondían con depresores de colores, habiendo 3 niveles distintos para cada uno de los ítems. Esta forma de evaluación se realizó al finalizar la situación de aprendizaje, por lo que puede que las respuestas de los niños/as estuvieran influenciadas por las últimas sesiones y que estas no englobasen el cómputo completo de todas las sesiones.

Para solucionar esto se propone realizar en futuras evaluaciones una encuesta por sesión, aprovechando que para la propia sesión deben disponer de un lápiz o bolígrafo. Esta encuesta debería ser anónima también y no debería ser muy extensa para no quitar demasiado tiempo de la propia sesión. Esta podría realizarse con tres folios plastificados con el objetivo de ahorrar material, en cada folio aparecería en la parte superior el título del ítem a evaluar y bajo este tres columnas con los tres posibles niveles, mientras los discentes solo tendrían que dejar una “X” en la columna que considerasen y tras hacer el recuento se podrían borrar y reutilizar los folios plastificados para futuras sesiones. Si se quisiera concretar más en la

opinión de los discentes, se podría concretar en la tabla un apartado para cada reto, aunque quizás esto podría hacer que esta evaluación requiriese de demasiado tiempo en la sesión.

RIESGO		
MUY PELIGROSO	POCO PELIGROSO	RETOS SEGUROS

RIESGO											
RETO 1			RETO 2			RETO 3			RETO 4		

Por otra parte, respecto a la evaluación de la situación de aprendizaje por parte del docente, se podría añadir a la observación y al registro anecdótico otro método como una rúbrica para rellenar durante la sesión o tras finalizarla, para detallar en qué grado los objetivos planteados para la propia sesión se han conseguido.

9. CONCLUSIONES

- Propuesta con material excesivo en ciertas sesiones.
- Evaluación de la situación de aprendizaje escueta y/o sesgada.
- Falta de competencias específicas y criterios de evaluación asociados aptos para su desarrollo en esta situación de aprendizaje.
- + Gran adaptabilidad, proporciona una correcta consecución de los objetivos por parte de todo el alumnado.
- + Dinámica, sesiones y material muy atractivo y motivante para los discentes.
- + Interdisciplinariedad, sobre todo en el aprendizaje de valores.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Edufisaludable (Ed.) (2022). *El Aprendizaje Basado en Retos en Educación Física como recurso motivacional*. Red de investigación internacional en Educación Física y Promoción de Hábitos Saludables. <https://edufisaludable.com/el-aprendizaje-basado-en-retos-en-educacion-fisica-como-recurso-motivacional/>
- Franco-Álvarez, E., y Ocete-Calvo, M. del C. (2021). Capítulo 44. Enseñanza de los deportes a través del aprendizaje basado en retos y motivación en alumnos universitarios. *Innovación en educación: investigaciones, reflexiones y propuestas de actuación* (pp.987-1007). Ediciones Egregius. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/68335>
- Gobierno de España (Ed.) (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. BOE número 052, p.24386. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf>
- León-Castelao, A. (2018). Proyecto Parkour: Guía Didáctica de la Progresión por Ciclos. (Trabajo Final de Grado, Universidad de Valladolid). Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/33462/TFG-L2249.pdf?sequence=1> <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/33462/TFG-L2249.pdf?sequence=1>
- LOMLOE (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- López, M. (Ed.) (2021). *Parkour para niños - Qué aporta para su desarrollo físico y mental*. Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/ocio/deportes/parkour-para-ninos-que-aporta-para-su-desarrollo-fisico-y-mental/amp/>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. 15 de abril de 2023. *Educación física: competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos*. <https://educagob.educacionyfp.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/areas/educacion-fisica/criterios-evaluacion-segundo-ciclo.html>

- Ministerio de Educación y Formación Profesional. 16 de abril de 2023. *Fines, principios generales, principios pedagógicos y objetivos*. <https://educagob.educacionyfp.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/fines-principios-objetivos.html>
- Perez-Soto, J. (2022, Agosto 10). EF en LOMLOE. Propuesta práctica. *EFCOMPETENCIAL*. [Ficha_SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARKOUR \(wordpress.com\)](#)
- Suarez-Álvarez, C., & Fernández-Río, J. (2012a). *El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo* (Conference). VIII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas, Badajoz, España. https://www.researchgate.net/publication/236625906_El_Parkour_como_contenido_educativo_en_Educacion_Primaria_a_traves_del_Aprendizaje_Cooperativo
- Suárez-Álvarez, C. y Fernández-Río, J. (2012b). *El parkour en la escuela*. Lulú. https://www.researchgate.net/publication/236593473_El_parkour_en_la_escuela
- Suárez-Álvarez, C. y Fernandez-Rio, J. (2012c). Expandiendo las fronteras del aula de educación física: el parkour como contenido educativo. *Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 40, 96-106. https://www.researchgate.net/publication/236273671_Expandiendo_las_fronteras_del_aula_de_educacion_fisica_el_parkour_como_contenido_educativo
- Viajehaciasimismo (2015, Mayo 1). Georges Hébert: “El mundo moderno está fabricando hombres más centrados en su apariencia que en su función”. *Viaje hacia sí mismo*. <https://viajehaciasimismo.wordpress.com/2015/05/01/georges-hebert-el-mundo-moderno-esta-fabricando-hombres-mas-centrados-en-su-apariencia-que-en-su-funcion/>
- Yugueros-Martín, A., Jimenez-Herranz, B. (2018). *El Parkour desde un enfoque cooperativo para el trabajo de las cualidades y habilidades motrices en Educación Primaria y Secundaria*. (Conference). XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas - Avilés 2018, Avilés, Asturias, España. <https://bit.ly/3XcGkv0>