



**Universidad Zaragoza**

**Trabajo Fin de Grado**  
**Magisterio en Educación Primaria**

Propuesta didáctica sobre el Parkour para la mejora de la competencia motriz, valores y actitudes de esta disciplina física en el alumnado de Educación Primaria

Didactic proposal of Parkour for the improvement of motor skills, values and attitudes of this physical discipline in Primary School pupils.

Autor

Jorge Almenara Urbez

Director

David Vicente Hernández

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Curso 2022-2023

**RESUMEN:**

La recién llegada del Parkour al ámbito educativo ha significado una oportunidad para desarrollar las capacidades motrices básicas del alumnado de una forma original e innovadora. El conocimiento de su historia, filosofía y terminología por parte de los maestros y maestras de Educación Física, es necesario para abordar su didáctica desde una perspectiva actualizada que permita aprovechar el potencial que ofrece esta disciplina urbana. Al mismo tiempo, el desarrollo de aprendizajes transversales al área de Educación Física y las conexiones interdisciplinarias con otras asignaturas, dotarán de mayor valor a la experiencia del alumnado. El desarrollo de los aprendizajes de Parkour por lo tanto, servirá al profesorado para trabajar las posibilidades motrices y capacidades físicas básicas, desde la interacción con otros compañeros, la superación personal, el respeto y la adquisición de hábitos y rutinas saludables.

**PALABRAS CLAVE:** Parkour, Educación Física, Habilidades Motrices Básicas, Didáctica, Innovación, Interdisciplinariedad.

**ABSTRACT:**

The recent arrival of Parkour in the field of education has meant an opportunity to develop the basic motor skills of students in an original and innovative way. Knowledge of its history, philosophy and terminology on the part of Physical Education teachers is necessary in order to approach its didactics from an up-to-date point of view that allows them to take advantage of the potential offered by this urban discipline. At the same time, the development of transversal learning in the area of Physical Education and interdisciplinary connections with other subjects will give greater value to the pupil's experience. The development of Parkour learning will therefore help teachers to work on motor skills and basic physical abilities, through interaction with other classmates, self improvement, respect and the acquisition of healthy habits and routines.

**KEY WORDS:** Parkour, Physical Education, Basic Motor Skills, Didactics, Innovative, Interdisciplinary.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 HISTORIA DEL PARKOUR.....</b>	<b>6</b>
<b>3.2 FILOSOFÍA Y VALORES DEL PARKOUR.....</b>	<b>7</b>
<b>3.3 TERMINOLOGÍA DEL PARKOUR.....</b>	<b>10</b>
<b>4. MARCO CURRICULAR.....</b>	<b>13</b>
<b>4.1 RELACIÓN CON LAS DIMENSIONES .....</b>	<b>14</b>
<b>4.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS .....</b>	<b>15</b>
<b>4.3 RELACIÓN CON LOS BLOQUES DE SABERES .....</b>	<b>16</b>
<b>5. INNOVACIÓN EN LA DIDÁCTICA DEL PARKOUR.....</b>	<b>17</b>
<b>5.1 ANÁLISIS DE LA DIDÁCTICA DEL PARKOUR EN LA ESCUELA.....</b>	<b>18</b>
<b>5.2 INNOVACIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DEL     PARKOUR .....</b>	<b>24</b>
<b>5.3 EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DEL     PARKOUR .....</b>	<b>27</b>
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>30</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>32</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO 1 - HISTORIA DEL PARKOUR.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO 2 - FILOSOFÍA Y VALORES DEL PARKOUR.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXO 3 - TERMINOLOGÍA .....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXO 4 - EJEMPLO DE POSIBLE TEMPORALIZACIÓN.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO 5 - EJEMPLO DE POSIBLE SESIÓN DE PARKOUR .....</b>	<b>38</b>
<b>EJEMPLO DE POSIBLE UNIDAD DIDÁCTICA COMPLETA DE PARKOUR.....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXO 6 - EJEMPLO USO DE HABILIDADES PERCEPTIVO MOTRICES .....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO 7 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXO 8 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE LOS DESPLAZAMIENTOS .....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXO 9 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE SALTOS .....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO 10 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE LOS GIROS .....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO 11 - EVENTOS DE PARKOUR ASOCIACIÓN ZARAGOZA MOVEMENT .....</b>	<b>48</b>

## **1. INTRODUCCIÓN**

La llegada del Parkour al ámbito educativo surge a partir de la necesidad de ampliar y enriquecer el número de experiencias motrices que vivencia el alumnado durante la Educación Física en la etapa de Primaria. Esta disciplina urbana, ofrece a los docentes del área la posibilidad de explorar las habilidades motrices básicas, despertando un interés y curiosidad por el movimiento natural del cuerpo humano y estableciendo conexiones con otras áreas. Más allá del movimiento, el Parkour, nos permite establecer un proceso de reflexión individual y grupal mediante la toma de decisiones a la hora de afrontar y superar un obstáculo, por lo que al mismo tiempo, reforzamos la autonomía y estimulamos los mecanismos cognitivos y perceptivos, trabajando el pensamiento crítico y desarrollando de forma progresiva, la confianza en sí mismos y en el resto de compañeros.

A continuación, se ofrece una contextualización sobre la historia, filosofía y valores del Parkour, se establecen las relaciones con el currículo de Aragón y se analiza la didáctica empleada por los docentes de Educación Física en la enseñanza del Parkour con el objetivo de proponer una serie de innovaciones y mejoras en la forma de abordar su enseñanza en el ámbito escolar, siguiendo una progresión en la dificultad de los retos a superar, desarrollando la conciencia corporal y trabajando conceptos clave como la seguridad, la prevención de riesgos, el trabajo en equipo, el compañerismo, gestión de las emociones, además de otras competencias multidisciplinares y valores fundamentales propios del Parkour, como el respeto hacia los compañeros y el propio cuerpo, abordando su filosofía de “*Ser y durar*” y aprovechando su naturaleza urbana para conectar el contexto social con la escuela.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Desde que nacemos, sentimos una curiosidad innata por explorar lo que nos rodea y descubrir aquello que llama nuestra atención, conforme vamos creciendo somos capaces de cumplir ese deseo gracias a nuestro desarrollo motor, el cual va evolucionando y nos va permitiendo correr, saltar, reptar, trepar de forma más eficaz. El Parkour, más allá de ser una práctica corporal, es una forma de ver y entender nuestro entorno, ya que no sólo se limita a lo físico, sino también a lo psicológico. La progresión y aprendizaje del alumnado en los diferentes retos y desafíos puede servir como herramienta para gestionar y afrontar el miedo, ya que uno de sus pilares fundamentales es la superación personal.

La integración del Parkour en la Educación Física escolar se presenta como una herramienta de aprendizaje muy potente para establecer con nuestro alumnado situaciones de reflexión en las que verbalizar cómo se han sentido antes y después de la práctica, identificando aquellas que les han resultado más complicadas, menos, etc. Todo ello a través del aprendizaje de las diferentes formas de comprender y desplazarnos eficientemente por el entorno que nos rodea.

El trabajo de la competencia motriz del alumnado a través del Parkour nos permite abarcar todo tipo de situaciones motrices de una forma especialmente motivadora, ya que la mayoría de los alumnos lo conocen gracias a la influencia de las redes sociales hoy en día. Esta difusión mediática que se produce a través de estos medios digitales no es la apropiada, ni mucho menos de la que se debería de tomar ejemplo. Es por ello que desde la Educación Física, debemos abordar la correcta difusión del Parkour, aprovechando su potencial para diseñar enriquecedoras situaciones de aprendizaje, mejorando la motricidad y su concepto de Educación Física.

Otro aspecto interesante y muy valioso es el sentimiento de pertenencia a una comunidad que se crea cuando los practicantes acumulan sesiones de entrenamiento juntos. Esto se puede aprovechar para reforzar las relaciones sociales del alumnado, mediante la superación de los diferentes retos, a través de un enfoque basado en la no competición, motivando a todos los integrantes por igual, y ayudándoles a comprender que todos tenemos mucho que aportar independientemente de nuestro nivel.

El Parkour, por lo tanto, además de ser útil y beneficioso para el desarrollo de valores y la competencia motriz, podemos emplearlo como una herramienta innovadora y motivadora para la promoción de la actividad física en el alumnado, que puede adaptarse a todos los niveles y que es accesible para todos, ya que no se necesitan grandes recursos económicos ni materiales para practicarlo, con un par de zapatillas deportivas es más que suficiente.

La elección del Parkour como temática para mi Trabajo Fin de Grado, se debe a mi experiencia dentro de esta disciplina durante más de 8 años, en los que he vivido un proceso de superación personal, tanto física como psicológicamente, aprendiendo de mis errores y recuperándome de algunas lesiones. Durante este largo recorrido, he ido conociendo otros practicantes que con el paso del tiempo se han convertido en mis mejores amigos gracias a la comunidad y hermandad

que se crea compartiendo entrenamientos en la calle. Además, desde 2018 empecé a interesarme por la enseñanza del Parkour, dando clases en institutos y centros cívicos y en 2020 comencé a dar talleres públicos y gratuitos junto a la asociación de Parkour “Zaragoza Movement” expandiendo el movimiento de la forma más segura y apropiada posible, a fin de promover su práctica como una alternativa de ocio saludable, divertida y accesible para todos y todas.

### **3. MARCO TEÓRICO**

Para comprender mejor la naturaleza del Parkour, a continuación, se expone el siguiente marco teórico, en el cual se aborda su historia, filosofía, valores y terminología que todo practicante o profesor/a de Educación Física debe conocer para diseñar y llevar a cabo diferentes situaciones de aprendizaje de Parkour con sus alumnos y alumnas.

#### **3.1 HISTORIA DEL PARKOUR**

El Parkour, popularmente conocido como el arte del desplazamiento, tiene un profundo significado que va más allá del movimiento, es por ello que para comprenderlo, debemos remontarnos a sus orígenes, en Francia, a finales de la década de los años ochenta, cuando Raymond Belle, soldado y bombero Francés, entrenó y desarrolló las disciplinas militares elaboradas por Georges Hébert, oficial de la marina francesa que tras numerosas expediciones al continente africano, elaboró el método natural de entrenamiento, del francés “*méthode naturelle*”, también conocido como “Hebertismo”, a partir de la observación de la forma en la que los grupos de indígenas se desplazaban por la naturaleza, definiendo su método como “la codificación, adaptación y gradación de los procedimientos empleados por los seres vivos en estado de naturaleza, para adquirir un desenvolvimiento integral, por consiguiente ninguna cultura física, llamada científica o fisiológica, puede producir seres superiores en belleza, salud y fuerza que los habitantes indígenas de las regiones naturales del mundo” (Hébert, 1941); (Gálvez, 2011). Raymond Belle, tras dedicar la mayor parte de su vida al entrenamiento funcional del cuerpo humano durante sus servicios como militar y bombero, desarrolló su propia versión del método natural de Hébert, pasando a llamarse “*Parcours*” (caminos o trazos), y que más adelante, su hijo David Belle, daría forma y significado junto a su grupo de amigos, los “Yamakasi”, trazando recorridos por la ciudad de Lisses y Évry en Francia, dando nacimiento al Parkour y empezando a extenderlo por toda Europa a principios de los años

noventa. No fue hasta entonces cuando David Belle y Sébastien Foucan separaron sus caminos y adoptaron filosofías diferentes, dando lugar al nacimiento por Sébastien de una nueva vertiente conocida como “Freerun” que incluía las acrobacias e incorporación de elementos artísticos en los recorridos, dejando a un lado la funcionalidad y la eficiencia del Parkour original fundado por David Belle y el resto de sus compañeros “Yamakasi”. Véase el Anexo 1.

Entonces, ¿Qué es el Parkour? y ¿Para qué sirve? Una vez hemos conocido su origen, podemos comprender su significado y utilidad. El Parkour, del francés *Parcour*, “*recorrido*” o “*trayecto*” es una disciplina basada en el *método natural* de Georges Hébert, que consiste en entrenar el cuerpo y la mente mediante la confrontación de obstáculos tanto físicos como psicológicos, como pueden ser el miedo o la incompreensión ante determinadas situaciones (Gálvez, 2011). Este entrenamiento va dirigido al desarrollo de la fortaleza del practicante en dos aspectos principales, la condición física más fuerte y resistente posible de cada individuo y la capacidad para sobrellevar la mente ante los problemas y las adversidades que puedan aparecer en nuestro camino. La práctica del Parkour, por lo tanto, siguiendo las líneas del método natural, consiste en la aplicación de las aptitudes físicas, técnicas y psicológicas necesarias para superar los obstáculos en nuestro camino de la forma más fluida, eficiente y segura posible. Haciendo uso exclusivo de las habilidades motrices del cuerpo a través de nuestras herramientas de locomoción (manos, brazos, piernas, tronco, etc.) y de nuestros mecanismos fisiológicos de percepción, decisión y ejecución para ello (Redondo, 2011).

### **3.2 FILOSOFÍA Y VALORES DEL PARKOUR**

El Parkour, si se practica de forma continuada, despierta una serie de valores en sus practicantes que lo diferencian de otras prácticas deportivas convencionales o alternativas. Estos valores son tan profundos que conforme avanza el tiempo y se van acumulando experiencias entrenando, el Parkour se concibe en los practicantes como un estilo o forma de vida, independientemente de la tarea que se esté realizando.

Las bases sobre las que se fundamenta la filosofía del Parkour según citan Suárez y Fernández, (2011) son las siguientes:

“**Ser y durar**”, del francés “*Être et durer*”. Hace referencia a la práctica individual y responsable del Parkour, con la intención de alcanzar el equilibrio entre el entrenamiento y la

carga del mismo para el cuerpo, sin dañar a las articulaciones, ni exponerse innecesariamente a situaciones que puedan poner en peligro nuestra integridad física. En otras palabras, hacer un uso apropiado de nuestro cuerpo a la hora de entrenar, apreciando su motricidad y respetando sus límites, con la finalidad de mantener un estado de salud y bienestar de forma prolongada en el tiempo.

**“Ser fuerte para ser útil”**, del francés *“Être forte pour être utile”*. Hace referencia a la visión utilitaria del Parkour, en su esencia, como método de entrenamiento enfocado a la afrontación y superación de los obstáculos en nuestro camino, situaciones peligrosas, ayudar a otras personas, etc. Para ello, será necesario desarrollar unas cualidades físicas y técnicas a partir del entrenamiento de la condición física y de las habilidades técnicas que permitan al practicante estar preparado para enfrentarse a dichas situaciones.

**La inexistencia de un reglamento, entidad u organismo que lo regule.** El Parkour, a pesar de contar con diferentes instituciones que lo representan a nivel nacional e internacional, como la Federación Internacional de Parkour (International Parkour Federation), estas instituciones no han regulado su práctica, ni la van a regular por su naturaleza basada en la libertad de movimientos de la persona que lo practica, pudiendo incorporar todo tipo de elementos acrobáticos o estéticos durante la realización de un salto o de un recorrido. Gracias a ello, el Parkour evoluciona continuamente al no tener límites, los límites los ponemos nosotros a la hora de practicarlo.

**La ausencia de competición entre los practicantes.** La forma de ver el Parkour como una práctica social, en la que no importa nuestra edad, género, nivel o condición física, solo nuestra actitud y ganas por desafiarnos y superarnos en cada entrenamiento junto a nuestros compañeros y compañeras.

El Parkour, si es practicado de forma continuada en el tiempo, despierta unos **valores** muy importantes para el desarrollo personal y social del alumnado, a continuación se exponen dichos valores que podemos clasificarlos en dos grandes grupos, los valores morales, derivados del desarrollo personal y los valores sociales derivados del desarrollo habitual de su práctica en grupo.



Dentro de los valores morales, el más fundamental es la **autosuperación**. Concebimos la autosuperación como la doctrina o capacidad moral de un individuo a la hora de enfrentarse ante un obstáculo o dificultad, mejorando las cualidades propias de uno mismo. Esto implica la concentración del individuo en sus propias circunstancias, dejando de lado competencias ajenas. Este desarrollo personal que se lleva a cabo cuando nos superamos a nosotros mismos, genera una sensación de bienestar y placer que refuerza nuestra confianza y autoestima. Otros valores morales que podemos encontrar entre los practicantes del Parkour son la **perseverancia** y la **solidaridad**, el primero de ellos fruto de la disciplina que se interioriza durante su práctica, ya que para aprender las diferentes técnicas y habilidades se requiere de **esfuerzo** y **constancia** “*rester constant*” (ser constante). El segundo de ellos hace alusión directa al **compañerismo** que surge entre los practicantes para ayudarse a la hora de superar un reto. En ocasiones es necesario contar con un compañero para superar un determinado obstáculo que se escapa de nuestras capacidades físicas, y que mediante el trabajo en equipo, podamos llegar a superar de forma conjunta. Véase el Anexo 2.

Dentro de los valores cívicos o sociales, el más fundamental es el **respeto** en sus diferentes niveles. Entendemos el respeto como la facultad de reconocer el valor de alguien o de algo. Dentro del respeto abarcamos el **respeto por uno mismo**, el **respeto por los derechos y la dignidad de todas las personas**, a su vez el **respeto por el entorno físico que nos rodea**.

El respeto por uno mismo hace referencia directa a uno de los fundamentos principales del Parkour, “*Ser y durar*”, comprendiendo la importancia de mantener nuestro cuerpo en forma y en un estado de salud y bienestar con el que poder entrenar de forma segura y responsable. El respeto por los derechos y la dignidad de todas las personas que nos rodean, demostrando a nuestros compañeros y/o compañeras que somos una comunidad que se apoya y que no compite por ver quien es mejor, ya que el Parkour es diferente para cada persona que lo practica y no tiene ningún sentido establecer comparaciones que solo pueden repercutir negativamente en la autoestima y relaciones sociales de los practicantes. Finalmente, el respeto por el entorno físico que nos rodea, demostrando una actitud cívica a la hora de emplear los elementos arquitectónicos o naturales a nuestra disposición, sin causar daños o molestar al resto de personas que puedan estar en el mismo lugar.

### 3.3 TERMINOLOGÍA DEL PARKOUR

Para hablar con propiedad sobre el Parkour, debemos de conocer el vocabulario básico que emplean sus practicantes a la hora de entrenar, ya que este vocabulario sirve para definir los diferentes elementos que integran su práctica y que además, en determinados contextos pueden ser relacionados entre sí con la finalidad de abreviar lo que queremos hacer o proponer al resto de participantes. Para ello se ha empleado la terminología recogida en el libro “Parkour en la escuela” de Carlos Suárez Álvarez y Javier Fernández-Río (2012).

Comenzaremos definiendo el término “**Traceur**” de origen Francés, que significa trazador y se refiere directamente a la persona que practica Parkour. En femenino se denominaría “**Traceuse**”. Cuando se reúnen varios grupos de traceurs para entrenar juntos en alguna parte, existe una palabra que sirve para definir esta situación y que se conoce con la abreviación de “**RT**” cuyo significado es reunión de traceurs. Por otra parte, si hablamos de lugares de entrenamiento, nos referimos a ellos como “**Spots**”, palabra de origen inglés que significa lugar, aunque independientemente de ello, cada comunidad le pone los nombres que quiere a los spots (lugares) que encuentran para practicar Parkour en su ciudad.

En cuanto al vocabulario de las diferentes técnicas o movimientos corporales desarrollados en el Parkour, a continuación se muestra en la siguiente tabla aquellas más empleadas por los traceurs (practicantes) durante un entrenamiento y que podemos clasificar de la siguiente forma según su nivel de dificultad.

<b>INICIACIÓN</b>	<b>MEDIO</b>	<b>AVANZADO</b>
Salto de Precisión (Preci)	Reverso	Plancha directa
Disten	Pasavallas - Preci	Return Brazo/Preci
Bote	Doyle - Preci	Doble Gato
Salto de Longitud (Longi)	Ladrón - Preci	Balanceos
Zancadas	Gato - Preci/Doyle/Rompe	Recepciones y equilibrios en vallas
Pasa-vallas	Gato lanzado	Preci 180°
Doyle	Underbar	Preci 360°

Ladrón	Rompemuñecas - Preci	Lanzadas
Gato	Salto de Brazo + Plancha	Descensos
Rompemuñecas	Tic Tac	Variaciones de movimientos anteriormente nombrados
Grimpeo + Plancha	Recepción a Freno	Combinaciones en recorrido
Fondo + Rodar	Muelles	

Sin embargo, como el objetivo de este trabajo fin de grado persigue el desarrollo de los aprendizajes y valores del Parkour en el alumnado de tercer ciclo, nos centraremos exclusivamente en definir las técnicas y movimientos correspondientes al nivel de iniciación.

**Salto de precisión:** Popularmente conocido como “Preci” entre la comunidad, se refiere a la realización de un salto con los pies colocados a la altura de las caderas y que se lleva a cabo en estático, avanzando de forma horizontal y con la intención de llegar y recepcionar en otra parte, habitualmente una valla o un muro, de forma controlada. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**“Disten”:** Salto de precisión que se realiza con la misma técnica que la “preci” y que se diferencia por el desnivel que existe entre el lugar desde el que se salta y el lugar donde se recepciona. Las “disten” siempre se llevan a cabo desde una plataforma superior hacia una inferior. Llevan un mayor impacto y por lo tanto requieren de un mayor control en la recepción. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Bote:** Conexión de dos o más saltos de precisión entre sí o realización de un salto de precisión acompañado de una ligera carrera previa. Tiene la finalidad de aprovechar la inercia que genera la carrera o los saltos anteriores para cubrir una mayor distancia en la fase de vuelo. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Salto de longitud:** Popularmente conocido como “longi” entre la comunidad, se refiere al salto que se lleva a cabo en carrera y con una pierna en la batida, avanzando de forma horizontal y con la intención de llegar y recepcionar en otra parte, habitualmente una valla o un muro, de forma controlada. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Zancadas:** Variación del salto de longitud que consiste en la recepción del salto con una sola pierna, lo que nos permite continuar la carrera o seguir conectando zancadas entre sí. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Pasa-vallas:** También conocido como “pasamuros” es un movimiento que sirve para superar un obstáculo y que se realiza mediante el apoyo de una o dos manos en el obstáculo y la posterior elevación lateral de las piernas por encima del obstáculo a superar. Se puede apoyar una pierna en la valla o muro para mejorar la sensación de control. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Doyle:** Movimiento parecido al pasa-vallas que sirve para superar un obstáculo y que se realiza apoyando primero un pie en el mismo para después desplazar nuestro cuerpo por encima y terminar apoyando la mano contraria al pie que hemos apoyado. Ejemplo: si apoyo el pie izquierdo, cuando haya pasado mi cuerpo por encima terminaré apoyando la mano derecha. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Ladrón:** Movimiento que sirve para superar un obstáculo y que se realiza oblicuamente en dirección al obstáculo, apoyando primero una mano, para después pasar las piernas simultáneamente y terminar apoyando la otra mano. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Gato:** Movimiento que sirve para superar un obstáculo y que se realiza apoyando las dos manos en el obstáculo, dejando cierta separación entre sí (a la altura de los hombros) para poder pasar las piernas entre los brazos. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**“Rompe muñecas”:** A pesar de su nombre, este movimiento si se realiza de forma correcta es muy seguro y eficaz para superar obstáculos sin perder velocidad. Para realizarlo, primero se deben de pasar las piernas mediante un salto por encima del obstáculo y después se apoyan las dos manos a la vez (separadas entre sí) para reequilibrarse. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**“Grimpeo”:** Movimiento que sirve para superar un obstáculo cuya altura es superior a nuestra capacidad de salto y que consiste en la colocación de una pierna a la altura de la cadera en el muro, flexionando la rodilla a unos 90° con la finalidad de transformar la inercia que lleva nuestro cuerpo, elevándose y agarrando la parte superior del muro con nuestras manos, para posteriormente realizar una plancha y subírnos encima. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Plancha:** Técnica que sirve para subirnos a un muro tras la realización de un grimpeo o salto de brazo y que consiste en la elevación del tronco superior mediante la coordinación de nuestras piernas y brazos, lo que nos permite subirnos encima. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Fondo:** El salto de Fondo consiste en la realización de un salto desde cierta altura, que se puede realizar de parado o en carrera y cuya recepción debe ir acompañada de una rodada para reducir el impacto que produce en nuestro cuerpo dicha altura, especialmente en nuestras rodillas. Véase ejemplo en el Anexo 3.

**Rodar:** Movimiento técnico que consiste en el desplazamiento corporal del cuerpo alrededor del eje vertical mediante la colocación de las dos manos, un brazo, un hombro y parte de la espalda en el suelo, que si se realiza correctamente, nos permite disipar la energía del impacto tras un salto de fondo. Véase ejemplo en el Anexo 3.

La terminología expuesta anteriormente puede variar según la región o comunidad autónoma en la que nos encontremos, por lo que en este caso, se ha desarrollado aquella popularmente empleada en la comunidad autónoma de Aragón, en concreto, en la provincia de Zaragoza.

#### **4. MARCO CURRICULAR**

Se ha empleado la **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre**, (LOMLOE) por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) (BOE 30 de diciembre de 2020)

La **Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio**, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 27 de julio de 2022).

Y más concretamente, en su Anexo II de Educación Física.

## 4.1 RELACIÓN CON LAS DIMENSIONES

En la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio se establecen tres dimensiones sobre las cuales se estructuran las competencias específicas y se presentan los bloques de saberes organizados en torno a dichas dimensiones. Se justificaría el Parkour dentro de estas dimensiones de la siguiente manera:

En la Dimensión I, por su estrecha relación con los dominios de acción motriz, especialmente con aquellos que impliquen el desarrollo de situaciones de aprendizaje basadas en la superación de obstáculos, cooperación y diferentes formas de desplazarse por el medio natural, en el caso del Parkour, por el entorno urbano.

En la Dimensión II se podría destacar el reconocimiento del Parkour como parte de la cultura urbana de nuestro país, a partir de la indagación del alumnado sobre su historia y evolución a lo largo del tiempo. Adquiere importancia el trabajo de la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, puesto que el Parkour puede ser abordado desde diferentes metodologías, algunas de ellas pueden dar lugar a ciertas situaciones de aprendizaje en las que pueda crearse cierta comparación entre los alumnos, por lo que será esencial destacar y promover la importancia de los valores del Parkour, como por ejemplo el respeto y la no competición ante el resto de los compañeros, sino la motivación por superarse a uno mismo y avanzar como grupo. Es por ello que se puede trabajar la gestión emocional del alumnado de diferentes maneras, ya sea mediante la superación del miedo a determinados obstáculos o desde la interacción social con otros.

La Dimensión III nos permite trabajar la importancia de llevar a cabo rutinas con el alumnado, implícitas en la práctica del Parkour, a la vez que propias de un estilo de vida saludable, como pueden ser: la realización de un adecuado calentamiento previo y movilización articular, la importancia de prestar atención a la técnica para tratar de realizar los movimientos y desplazamientos de la forma más segura y controlada posible, prestando especial atención a la higiene postural y a las cargas que sufren nuestras articulaciones a la hora de recepcionar un salto, la realización de estiramientos una vez finalizado el ejercicio, etc. Todo ello enfocado en la adquisición futura de un estilo de vida activo y saludable en el alumnado.

## 4.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Tal y como se recoge en la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio las Competencias Específicas se justificaría para la enseñanza del Parkour de la siguiente manera:

La CE.EF.1 puede trabajarse con el alumnado, mediante la adaptación de su motricidad a la superación de los diferentes retos que impliquen la utilización de su cuerpo mediante desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, trepar, reptar, etc. y la utilización de los mecanismos perceptivos y cognitivos para tomar decisiones y actuar de la manera más eficiente y segura

La CE.EF.3 puede ser desarrollada, por ejemplo, mediante dinámicas basadas en el aprendizaje cooperativo, a partir del cual el alumnado tenga que colaborar para conseguir un objetivo común, desarrollar el sentimiento de comunidad gracias al progreso grupal en las diferentes situaciones de aprendizaje, la gestión emocional del alumnado ante el sentimiento de fracaso por verse incapaz de superar un obstáculo y la actitud que muestren a la hora de enfrentarse a los diferentes retos será determinante para ellos y para el profesorado, que siempre tratará de transmitirles la confianza necesaria para que logren superarse.

La CE.EF.4 se puede trabajar mediante la interacción del alumnado con su contexto social más próximo, realizando desplazamientos seguros por el entorno urbano, valorando y comprendiendo la importancia de conservarlo y adoptando las medidas de seguridad pertinentes para ello, manteniendo una actitud cívica con las personas y elementos arquitectónicos a nuestro alrededor.

La CE.EF.5 puede ser puesta en práctica mediante el desarrollo con el alumnado de rutinas como la realización de un calentamiento específico para la práctica del Parkour, ya que se trata de una actividad que implica la movilización de todo nuestro cuerpo, el conocimiento por parte de los alumnos de la técnica empleada a la hora de realizar los diferentes saltos y movimientos, para prevenir lesiones, así mismo las medidas de seguridad grupales que tendrán que adoptar durante las sesiones y la actuación a realizar ante una caída, rutinas de vuelta a la calma, etc. Todo ello dirigido a la adquisición de los conocimientos y habilidades necesarias para mantener un estilo de vida activo y saludable, favoreciendo la construcción de identidades activas en el alumnado y logrando un estado completo de bienestar social a partir de la superación de los diferentes retos.

### **4.3 RELACIÓN CON LOS BLOQUES DE SABERES**

Los bloques a partir de los cuales se estructuran los saberes básicos están organizados en torno a las tres dimensiones de aprendizaje vistas en el apartado 4.1 del marco curricular, estableciendo las siguientes relaciones.

El Bloque A “Resolución de problemas en situaciones motrices” inmerso en la Dimensión I, se justifica por su relación directa con el desarrollo de las habilidades motrices básicas en el alumnado a través de la resolución de problemas, superación de obstáculos, utilización de la inteligencia espacial, expresión corporal, encadenamiento de acciones, etc. Todo ello mediante situaciones de aprendizaje variadas, tanto a nivel individual como colectivo.

El Bloque B “Manifestaciones de la cultura motriz” inmerso en la Dimensión II, se justifica por el conocimiento del deporte y su cultura, brindando la oportunidad de investigar a cerca de los orígenes del Parkour, indagar sobre su filosofía y comprender en líneas generales el vocabulario utilizado durante su práctica. Al mismo tiempo, encontramos el Bloque C “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”, que se justifica por la naturaleza social del Parkour y el sentimiento de pertenencia a una comunidad de traceurs (practicantes) que se crea cuando se comparten jornadas de entrenamiento. Es por ello que será interesante para el profesorado, observar la forma de gestionar y regular las emociones del alumnado en las diferentes situaciones propuestas, ayudándolo a superarse e interviniendo en caso de ser necesario ante situaciones de frustración o faltas de respeto al resto de compañeros. Finalmente, dentro de esta misma dimensión, el Bloque D “Interacción eficiente y sostenible con el entorno”, se justifica por incidir en el comportamiento del alumnado a la hora de realizar una salida por los alrededores del colegio, observando que sea cívico y que contribuya a su cuidado y mejora. Haciendo especial hincapié en la seguridad y comprobación de los elementos arquitectónicos que vayamos a emplear para hacer Parkour, respetando al resto de compañeros o transeúntes a nuestro alrededor.

El Bloque F “Vida activa y saludable” inmerso en la Dimensión III se justifica por la necesidad de construir identidades activas en el alumnado a través del Parkour, gracias a los beneficios que genera en las personas que lo practican, tanto a nivel fisiológico como social, contribuyendo al bienestar personal y por ende, motivándolos a seguir realizando actividad



física en un futuro y mejorar su calidad de vida. Además de la importancia de adquirir hábitos saludables antes, durante y después de la práctica deportiva, en nuestro caso, enseñando a nuestros alumnos los elementos de seguridad necesarios, previniendo lesiones y llevando a cabo retos de responsabilidad compartida.

## **5. INNOVACIÓN EN LA DIDÁCTICA DEL PARKOUR**

La enseñanza de Parkour en el ámbito escolar, es una tendencia cada vez más popular entre los maestros de Educación Física en la etapa de Educación Primaria y Secundaria. Desde su incorporación a las aulas, la forma de abordar su didáctica apenas ha cambiado, ya que la información que encontramos sobre su aplicación en el ámbito educativo es bastante escasa. Por lo tanto, no es de extrañar que si preguntamos a los docentes o al alumnado de cualquier centro, sin tener en cuenta su contexto social-económico, que es lo primero que les viene a la cabeza cuando escuchan la palabra Parkour, encontramos una falta de reconocimiento social positivo según señala Cortés Murillo en su estudio etnográfico de 2020, vinculado a una práctica peligrosa, relacionada con actos vandálicos como escalar edificios, saltar por los tejados, realizar acrobacias extremas, escapar de la policía, entre otras prácticas. Entonces, a qué se debe esta visión global alejada de la realidad que tienen los jóvenes y adultos del Parkour, tras llevarlo a cabo en sus clases de Educación Física y por qué no recibe prácticamente apoyo ni recursos por parte de agentes externos al centro para su integración y desarrollo en la ciudad.

Esto se debe principalmente a tres motivos según recoge Murillo (2020). El primero de ellos es la influencia negativa de las redes sociales, especialmente la de plataformas de vídeo como Youtube o Instagram, en las que se pueden encontrar multitud de vídeos que muestran prácticas de riesgo y la influencia de las escenas de acción en las películas, donde se puede ver a los especialistas de cine realizar saltos y recorridos por los tejados, relacionados automáticamente por el espectador con la práctica del Parkour. El segundo motivo, es la falta de apoyo por parte de las instituciones públicas como los centros educativos y casas de juventud para su continuo desarrollo en la ciudad, inexistencia de espacios diseñados para su práctica segura, denominados “Parkour Parks”, ausencia de entidades o asociaciones encargadas de promover su correcta difusión mediante talleres públicos y gratuitos, falta de información al consumidor sobre su historia, valores y principios, entre otros factores. El tercer motivo, es la visión negativa que se tiene de los practicantes, reconocidos como “jóvenes desorientados”,

relacionados con problemas de integración social, escasos recursos económicos, adicción a las drogas y pertenecientes a bandas callejeras.

Estos prejuicios, sólo retroalimentan negativamente la imagen social del Parkour, especialmente entre las personas de mayor edad, cuyo desconocimiento sobre la disciplina todavía es superior frente al de la juventud y por ende, no favorecen en absoluto la integración del Parkour en la sociedad como un elemento accesible, inclusivo e innovador de realizar actividad física.

A continuación, se analizan los enfoques pedagógicos, estrategias y recursos, empleados por los maestros y maestras en la enseñanza del Parkour para la etapa de Educación Primaria hasta la actualidad, con objeto de comprender la base de la que partimos y proponer diferentes formas de innovar y enriquecer las experiencias de aprendizaje a través del Parkour.

## **5.1 ANÁLISIS DE LA DIDÁCTICA DEL PARKOUR EN LA ESCUELA**

Actualmente, el Parkour es impartido por los maestros y maestras de educación física en la mayoría de escuelas públicas, concertadas y privadas de nuestro país, debido a su creciente popularidad en los últimos años. Curiosamente, se trata de una disciplina que no ha incrementado su número de practicantes de forma continuada en el tiempo, sino que ha experimentado una subida mediática en la última década, que aumentó considerablemente su número de practicantes fuera de las aulas y que conforme han pasado los años ha ido disminuyendo.

Independientemente de ello, este incremento de popularidad entre la población joven que comenzó a practicarlo, tuvo un efecto casi inmediato en los intereses y programaciones didácticas de muchos profesores y profesoras de Educación Física, que consideraron innovador y original incluirlo en alguna unidad didáctica de Deportes Alternativos o simplemente optaron por introducirlo en alguna sesión puntual. A continuación, analizaremos la didáctica empleada por los diferentes maestros y maestras, durante sus unidades didácticas de Parkour.

En sus inicios, la didáctica del Parkour en la Educación Física escolar era bastante experimental, ya que existía un desconocimiento sobre la disciplina que impedía abordar correctamente su filosofía dentro del aula, por lo que los docentes se dedicaban a la enseñanza

de las diferentes técnicas básicas que conocían y los alumnos se limitaban a reproducirlas. Este enfoque tradicional, no permitía aprovechar la potencialidad de la disciplina desarrollando otros aprendizajes como el respeto a los compañeros y al entorno que nos rodea, sino que solamente servía para poner a prueba las capacidades motrices del alumnado, que en algunos casos era inferior a la del resto de sus compañeros, lo que influía gravemente en su estima personal. En adición a los aprendizajes básicos y con la finalidad de enriquecer el proyecto, algunos docentes incorporan en sus unidades didácticas sobre Parkour, la realización de un vídeo recopilatorio para mostrar los aprendizajes adquiridos a las familias del alumnado. Véase un ejemplo de la temporalización diseñada por Gil Bermejo (2010) en el anexo.

No fue hasta la incorporación de los modelos pedagógicos en la didáctica del Parkour, que se empezó a innovar en la forma de impartir su enseñanza, de entre los cuales, el más destacado es el **Aprendizaje Cooperativo**. Este modelo, tal y como señalan los autores Suárez y Fernández-Río (2012) en su propuesta para 6º de Educación Primaria, parte de la premisa que las actividades que desempeñen nuestros alumnos, deben seguir y mantener una progresión, teniendo en cuenta siempre las características y experiencias previas de los mismos. Suárez considera que, además del **modelo de Aprendizaje Cooperativo** de Fernández- Río (2012) es interesante para el alumnado emplear una hibridación de modelos a la hora de desarrollar una Unidad Didáctica de estas características, entre los cuales destaca, el **modelo de Educación Aventura** (Henton, 1996) y el **modelo de Responsabilidad Personal y Social** (Hellison, 1995) enriqueciendo su aprendizaje.

El modelo de **Aprendizaje Cooperativo**, según sintetiza Suárez (2012), estimula una interdependencia positiva entre los alumnos, responsabilidad individual en el trabajo colectivo, desarrollo de habilidades interpersonales, interacción directa y procesamiento grupal de los resultados obtenidos, lo que permite llevar a cabo una mejor evaluación y autoevaluación del alumnado, dedicando tiempo a la reflexión tras su experiencia. Este modelo es muy útil a la hora de llevar a cabo una unidad didáctica de Parkour, ya que aborda perfectamente su filosofía de no competición, a través de la resolución grupal de los problemas, retos y desafíos planteados, permitiendo que el alumnado mejore al mismo tiempo sus habilidades motrices, de interacción social y trabajo en equipo, provocando la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas. Este modelo tiene que ser aplicado con cierto sentido, ya que los grupos no pueden ser excesivamente grandes ni homogéneos, sino estar compuestos por 4-6 alumnos,

ser mixtos y contar con diferentes niveles de habilidad motriz, de esta forma, el aprendizaje y la progresión de todo el grupo por las diferentes fases de trabajo será equilibrado.

El modelo de **Educación Aventura**, según Baena Extremera (2011) se define como “el conjunto de actividades variadas que interaccionan con el entorno natural, conjugando elementos como el peligro real o aparente, en el que los resultados son inciertos en tanto que pueden ser influidos por los participantes como por las circunstancias del entorno.” Este modelo, según señalan Navarro, Collado y Pellicer (2020), se caracteriza por la resolución de problemas, superación de barreras, cooperación, uso creativo de espacios y materiales y contexto lúdico. Desde esta perspectiva, la didáctica del Parkour se traslada al contexto urbano, en nuestro caso, el patio del colegio o las inmediaciones del centro educativo, donde encontrar algún lugar seguro y tranquilo con elementos arquitectónicos como muros y bancos para poner en práctica las habilidades adquiridas. La utilización de este modelo supone un reto para el profesorado, ya que debe tener en cuenta su contexto próximo y las características del alumnado, además de que el transporte de colchonetas o elementos de seguridad implica una reducción del tiempo dedicado a la actividad física dentro de la sesión por el tiempo que se pierde, además del desgaste que se produce en el material. Metzler (2005) sintetiza la Educación Aventura como una oportunidad para plantear actividades seguras de riesgo y desafío para promover la cooperación entre los estudiantes, los logros personales, la autoconfianza y la imaginación. Este modelo implicaría previamente llevar a cabo una progresión dentro del colegio para en sesiones posteriores extrapolarlo en el contexto urbano, aprendiendo y practicando las diferentes técnicas y movimientos, con materiales y elementos de seguridad como bancos suecos, cajones, potros, colchonetas quitamiedos, etc. De este modo, si planteamos una progresión adecuada, podemos culminar nuestra unidad didáctica con dos sesiones fuera del centro, donde nuestro alumnado pueda poner en práctica sus aprendizajes y sacar material del centro escolar para brindar más confianza, a la vez que seguridad a los alumnos/as sin tener que preocuparnos en exceso por el tiempo de transporte de los materiales de seguridad.

El modelo de **Responsabilidad Social y Personal**, tiene como objetivo potenciar un desarrollo positivo entre los jóvenes a través del deporte, proporcionando aprendizajes que les resulten útiles a lo largo de sus vidas mediante el desarrollo de la responsabilidad (Menéndez, 2018). De este modelo, Suárez (2012) recoge cinco niveles de responsabilidad que deben alcanzar los alumnos: el respeto a los demás y a nuestro entorno, la participación y el esfuerzo, la autonomía

personal, la empatía y el liderazgo y la transferencia de dichos niveles de responsabilidad a otros contextos. En el ámbito escolar, este modelo puede servirnos para abordar los valores que queremos transmitir a nuestros alumnos mediante la comprensión del Parkour más allá del movimiento. Del lema “*Ser y durar*” nace la importancia de ser responsables durante su práctica, afrontando los diferentes retos de la forma más segura posible, asegurando a nuestros compañeros, realizando un calentamiento específico, haciendo progresiones en la dificultad de los retos, al mismo tiempo que cuidando nuestro entorno, materiales o elementos que vayamos a emplear durante la práctica, procurando no romper nada y respetando al resto de compañeros en todo momento, entre otros aprendizajes.

A modo de síntesis, Suárez (2012) concluye que la imbricación de los tres modelos anteriores permite transmitir los conocimientos y valores del Parkour a nuestro alumnado de una forma muy eficaz, puesto que se establecen los siguientes puntos de conexión:

- Las actividades se proponen como una aventura de aprendizaje y desafío.
- Se trabaja la asunción de riesgos controlados y la toma de decisiones.
- Se pone en práctica la responsabilidad personal y social en cada acción.
- Se produce un desarrollo de la autonomía personal.
- Se tiene en cuenta el esfuerzo, el compromiso y la participación del alumnado.
- Se consolidan las relaciones del alumnado mediante un enfoque de trabajo cooperativo.
- La individualización como llave del éxito durante las sesiones.

En cuanto a los estilos de enseñanza aplicados al Parkour, siguiendo la clasificación de Delgado Noguera (1991), los autores Suárez y Fernández Río (2012) coinciden que la utilización de estilos individualizadores y participativos, resultan muy eficaces para trabajar bajo el enfoque del modelo de aprendizaje cooperativo. Esto se debe a que la división del trabajo (objetivos) planteado para la sesión, es más eficiente mediante el trabajo en grupos, la enseñanza programada y la microenseñanza dentro de los grupos de trabajo. Alternativamente, autores como Pérez, Botías, Meseguer, López y García (2013), señalan otro enfoque de carácter similar pero que se distingue por el empleo de estilos como la asignación de tareas y el descubrimiento guiado, mediante la organización del grupo clase en pequeños grupos, por parejas o de forma individual, según lo requiera la parte de la sesión.

Pérez, Botías, Meseguer, López y García (2013) y Suárez y Fernández Río (2012), destacan en sus propuestas la importancia de trabajar la seguridad durante el desarrollo de las sesiones, considerando necesaria la utilización de material acolchado o del recubrimiento de los materiales que empleemos para diseñar nuestros obstáculos de tal forma que en caso de caída, la probabilidad de sufrir una lesión o hacerse daño se disminuya considerablemente. Pérez, Botías, Meseguer, López y García (2013) recomiendan además tener a mano un pequeño botiquín de primeros auxilios para no tener que detener la sesión en caso de rozaduras o caídas leves. También recomiendan la utilización de protecciones como coderas y rodilleras en las sesiones más avanzadas de la unidad didáctica, en las que los alumnos ya sean capaces de poner en práctica sus aprendizajes en otros contextos como el patio del colegio, las inmediaciones al centro, etc. Es por ello que destacan la importancia de dedicar un tiempo a todas las sesiones para recordar los aspectos de seguridad que se tienen que tener en cuenta durante la sesión, tanto a nivel individual como grupo. En definitiva, la didáctica del Parkour en el ámbito educativo implica la utilización y aprovechamiento de los recursos a nuestro alcance como maestros de Educación Física y el establecimiento de rutinas, confianza y hábitos de seguridad en el alumnado.

Para cerrar este apartado, finalmente trataremos la forma de estructurar las sesiones que tienen los maestros y maestras durante sus respectivas unidades didácticas de Parkour. Según diversos autores como los mencionados anteriormente y profesores de Educación Física como Gorka Obeso Ardaiz en 2013, Pablo Pérez Martín, Nicolás Boreas Calle y Alfonso García Monge en 2017 (ponentes en las XXX Jornadas Provinciales de Educación Física en Jaca), han elaborado interesantes propuestas didácticas sobre Parkour en las que existe una progresión guiada en el aprendizaje de las diferentes técnicas y movimientos, que habitualmente tiene una duración corta de unas 6 sesiones aproximadamente, pudiendo sintetizarse de la siguiente forma.

- **Una primera sesión introductoria**, en la que se muestran vídeos, imágenes referidas al Parkour y que sirven para hacernos una idea general del impacto que causa en los alumnos, si les interesa el tema, motiva, experiencias previas, etc. En esta primera sesión siempre se hace hincapié en las normas de seguridad, rutinas de calentamiento, estiramientos, aspectos a tener presente, consejos, etc., que se irán recordando en cada sesión. Según el enfoque pedagógico que se haya escogido, la unidad didáctica puede tener como objetivo la realización de algún trabajo o producción ante el resto de los compañeros, por lo que en esta primera sesión, se explicaría la organización del mismo

a los alumnos, secuenciando los objetivos propuestos para cada sesión. Una vez explicado todo, daríamos lugar a una primera toma de contacto, planteando actividades sencillas que nos permitan ver el nivel de habilidad motriz del grupo clase, de cara a la organización de los grupos en futuras sesiones.

- **Tres o cuatro sesiones de trabajo** en las que por grupos nuestros alumnos vayan avanzando en el aprendizaje **de las diferentes técnicas y movimientos** (siempre en escala progresiva de dificultad), comenzando por los diferentes saltos que podemos llevar a cabo tanto en carrera como en estático, a misma o diferente altura, la técnica de salto y de recepción, después introducir el aprendizaje de movimientos sencillos como por ejemplo el “pasavallas”, el “doyle”, el “ladron” y el “gato” que permitirán encadenar una secuencia de movimientos a medida que vayan progresando, dedicando siempre un momento al final de la clase para compartir los resultados de la sesión, opiniones y reflexiones del alumnado. Véase el anexo 4 y 5. En estas sesiones se trabajarán también todos los aspectos asociados a la disciplina relacionados con los valores, aprendizajes, rutinas y elementos de seguridad vinculados a la práctica del Parkour.
- **Una o dos sesiones para cerrar la unidad didáctica**, en las que poner a prueba los conocimientos y aprendizajes adquiridos en las anteriores sesiones de trabajo, mediante la superación de circuitos de obstáculos, tanto individual como colectivamente. Realizando sus propios retos, circuitos, producciones y encadenamientos, permitiendo personalizar el aprendizaje y llevando a cabo una reflexión final de su experiencia, puntos de mejora, incluso reservar un espacio para la autoevaluación y coevaluación del alumnado.

Esta estructura básica y genérica, permite extraer una idea general sobre la didáctica del Parkour en la Educación Física escolar en la actualidad y plantear futuras cuestiones. La enseñanza del Parkour en el ámbito educativo es difícil y exigente para el profesorado si se quiere conseguir aprovechar su potencial y transversalidad. Así mismo tiene que ser original y motivadora para el alumnado, ya que en su mayoría disfruta de este tipo de prácticas corporales alternativas, independientemente de su nivel o condición física. El aprendizaje de las técnicas y movimientos básicos desde un enfoque basado en el Aprendizaje Cooperativo es un recurso muy útil y necesario para reforzar la cohesión del grupo clase, que puede verse enriquecido por la utilización de otros modelos como el de Educación Aventura o el de Responsabilidad Social

y Personal, impulsando un desarrollo de la creatividad y el asentamiento de la autonomía tanto personal como social, además de otros valores.

## **5.2 INNOVACIONES DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DEL PARKOUR**

La expansión del Parkour, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, ha supuesto un avance en las diferentes formas de llevar a cabo su enseñanza, repercutiendo en las experiencias del alumnado durante su práctica y condicionando su concepto o definición personal del movimiento. Esta evolución de las diferentes estrategias y metodologías empleadas por los docentes, tiene mucho que ver con la evolución de la disciplina y sus avances en la sociedad, desconocidos por la mayoría de maestros/as, pese a la influencia mediática de las tendencias deportivas actuales.

Ferrero Martínez (2011), en su investigación sobre la historia y evolución del Parkour, estableció una idea general de las direcciones que tomaría la disciplina en un futuro y concluía que la influencia de nuevos factores y agentes externos como las Federaciones Deportivas de carácter Internacional como la “FIG” (Federación Internacional de Gimnasia) o las grandes marcas como “Redbull”, “Monster” o “Gopro” iban a repercutir gravemente en la naturaleza y principios del Parkour. Esta circunstancia se ha confirmado años más tarde, debido a la imagen comercial que se visualiza de la disciplina como deporte extremo en la actualidad y que proyecta una visión contraria a sus principios basados en la no competición. Esta reciente apropiación del Parkour por parte de la FIG como una rama más de la Gimnasia y los intereses económicos de las organizaciones y empresas privadas, ha dado lugar a la celebración de competiciones a nivel nacional e internacional, desarrollando diferentes formatos de competición entre los practicantes, donde se valoran aspectos como la velocidad, el estilo, el encadenamiento de movimientos y la precisión de los saltos, entre otros.

Estos acontecimientos han significado una evolución de la disciplina hacia una práctica más regulada y formalizada, posibilitando nuevas formas de afrontar su didáctica dentro del aula, rompiendo el esquema tradicional y facilitando a los docentes la innovación en el diseño de las diferentes situaciones de aprendizaje. A continuación, se plantean diferentes formas de innovar su didáctica en el ámbito escolar y más adelante se aborda su relación directa con el desarrollo



de las habilidades motrices básicas en el alumnado de Educación Primaria desde una perspectiva actualizada.

Una interesante forma de innovar en la didáctica del Parkour puede ser mediante la realización de un **proyecto** de carácter **interdisciplinar**. Autores como Díaz Lucea (2010), consideran el desarrollo de proyectos interdisciplinares como una oportunidad para favorecer la creación de estrategias organizativas del conocimiento, a través de la vinculación de las diferentes áreas del currículo. En el caso del Parkour, destacamos las siguientes conexiones.

La conexión directa entre el **Parkour** y el **entorno urbano** donde se desarrolla, puede servirnos como punto de partida para contextualizar nuestra propuesta, desarrollando un proyecto que implique la adquisición de aprendizajes sobre la situación del Parkour en nuestra ciudad, donde los alumnos tengan que investigar haciendo uso de las **TIC** (Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones) sobre diferentes cuestiones como lugares donde practicarlo, eventos en su ciudad, asociaciones y centros de enseñanza, terminología sobre el tema, etc., estableciendo una conexión con el área de **Ciencias Sociales**. Otra alternativa puede ser la elaboración de un **blog digital** donde publicar su experiencia personal a lo largo de las sesiones y subir imágenes y vídeos que les comparta el maestro de sus progresos, crear un foro donde apoyarse entre los alumnos, además de las cuestiones anteriores sobre la disciplina.

Del mismo modo, podemos establecer conexiones con otras áreas como **Ciencias Naturales**, donde aprender el **funcionamiento** de nuestras **articulaciones** desde la práctica del Parkour, especialmente en las recepciones de los saltos, que es donde más sufren nuestras rodillas y tobillos, por lo que puede ser interesante para el alumnado comprender el recorrido de nuestras articulaciones a la hora de saltar y amortiguar una caída, visualizando la función de los huesos y músculos a través de la piel mediante un vídeo, aplicación de escaner u objeto que puedan manipular y que simule una articulación. Estos aprendizajes se pueden relacionar con la integración de rutinas de calentamiento antes de la práctica deportiva, la importancia de aprender la técnica de los diferentes tipos de desplazamientos en el Parkour, higiene postural en las recepciones, colocación de las diferentes partes del cuerpo a la hora de saltar, estiramientos una vez finalizada la práctica deportiva, etc.

El **respeto al entorno urbano** no puede pasar desapercibido, ya que si pretendemos extrapolar los aprendizajes del alumnado, realizando una salida del centro escolar a algún parque o espacio

cercano para practicar Parkour, nuestros alumnos tendrán que comportarse de forma cívica y ordenada, respetando el medio natural o arquitectónico a su alrededor, cerciorándose de que lo que van a hacer es seguro, sin romper nada ni hacerse daño, por lo que la **seguridad** juega un papel muy importante en este proceso, siendo contemplada desde la primera sesión. Al mismo tiempo, respetando a sus compañeros durante las diferentes actividades, por lo que podríamos trabajar contenidos relacionados con **Educación en Valores, Cívicos y Éticos**. Se podría desarrollar una unidad didáctica de Parkour donde además de aprender sobre la disciplina, tuviésemos que superar diferentes pruebas por un espacio determinado, como por ejemplo el patio del colegio, de manera que por cada prueba que superemos obtengamos una ficha que contiene un **ODS (Objetivo de Desarrollo Sostenible)** estableciendo una conexión con el área de **Ciencias Naturales** y donde los alumnos tienen que reunir todas las fichas para descifrar un mensaje oculto mediante la superación de retos y desafíos de Parkour junto a sus compañeros y compañeras.

Otra opción para innovar en la didáctica del Parkour, esta vez únicamente desde el área de **Educación Física**, sería mediante su **aplicación en otros juegos** populares como pueden ser “el suelo es lava”, “el pañuelo”, “la bandera”, “carrera de obstáculos”, “Tula” (pilla pilla), “Simón dice”, “Zorros, Gallinas y Culebras”, “Stop”, entre otros. Esta propuesta necesitará que los alumnos conozcan los desplazamientos básicos del Parkour, por lo que servirá en sesiones más avanzadas de la unidad didáctica mediante la selección de juegos determinados para poner en práctica los aprendizajes específicos que queremos trabajar con nuestros alumnos en esa sesión. De este modo, el docente se encargará de preparar los escenarios a través de los que se desarrollarán las diferentes actividades, pudiendo adaptarlos en función de la actividad, colocando materiales de seguridad en los diferentes obstáculos y explicando las normas de seguridad a tener en cuenta durante todo momento al alumnado. Esta propuesta implicaría la utilización de otros estilos docentes, que siguiendo la clasificación de Delgado Noguera (1991) corresponden con estilos tradicionales como el mando directo o la asignación de tareas, por lo que el alumnado ya no se encarga de guiar su propio aprendizaje, sino limitarse a reproducir las consignas del tutor, lo que en el caso del Parkour, puede ser incómodo para algunos alumnos con mayor inseguridad en sí mismos o cuya condición física les limita en determinados aspectos. Sin embargo, este aprovechamiento de la disciplina para enriquecer actividades conocidas en su mayoría por los alumnos, permite poner a prueba los conocimientos y habilidades adquiridas en las sesiones anteriores, estimulando el resto de mecanismos

cognitivos y perceptivos en el alumnado, pudiendo desarrollar varios aprendizajes al mismo tiempo y aportando un factor motivacional al desarrollo de la sesiones.

En cuanto a los modelos pedagógicos, las últimas innovaciones en la didáctica del Parkour apuestan por la utilización de enfoques basados en el aprendizaje cooperativo y la hibridación de modelos como el de Educación Aventura (Henton, 1996) y el de Responsabilidad Personal y Social (Hellison, 1995), desarrollando los aprendizajes de forma secuenciada, cooperativa, trabajando la asunción del riesgo y la toma de decisiones, desarrollando la autonomía, esfuerzo, compromiso y participación del alumnado, proponiendo las actividades como una aventura desafiante que les motive y beneficie a nivel motor.

A continuación, hablaremos sobre la relación entre el Parkour y las habilidades motrices básicas empleadas durante su práctica.

### **5.3 EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A TRAVÉS DEL PARKOUR**

El desarrollo de las habilidades motrices básicas (HMB) en el alumnado durante la etapa de Educación Primaria, sirve de base para la adquisición y perfeccionamiento posterior de las habilidades motrices específicas (HME) integradas en otras acciones motrices correspondientes a prácticas deportivas como pueden ser los deportes colectivos, individuales, artístico expresivos, desarrollados en el medio natural, etc. La utilización del Parkour como herramienta de trabajo sobre el que tematizar nuestra unidad didáctica, es una forma original e innovadora de mejorar las HMB del alumnado, aportando un factor motivacional, ya que muchos lo conocen e incluso han practicado alguna vez. Por lo tanto, desde el área de Educación Física y en consonancia con el currículo de Aragón, en concreto la Orden ECD/1112/2022, el desarrollo de la psicomotricidad a través del Parkour favorece al desarrollo de experiencias motrices en el alumnado variadas y enriquecedoras, contribuyendo a mejorar su proceso de aprendizaje, incrementando su interés por la asignatura y estableciendo vínculos con otras áreas por su carácter interdisciplinar, según se explicó de forma detallada en el apartado 5.2 dedicado a las innovaciones didácticas y metodológicas del Parkour.

Comenzaremos definiendo el término de Habilidades Motrices Básicas (HMB), que según Prieto Bascón (2010), se concibe como “el conjunto de movimientos fundamentales y acciones

motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ellas y su presencia dentro de la educación física básica”.

Las HMB, según cita Sánchez Bañuelos (1984) siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) se agrupan en 2 categorías, Habilidades Motrices Básicas **locomotrices** y **manipulativas** (Prieto Bascón, 2010). Atendiendo a nuestra propuesta para trabajar las HMB desde el Parkour, nos centraremos exclusivamente en las **habilidades locomotrices**, que según conceptualiza Prieto Bascón (2010), abarcan todos los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo, clasificándose en **desplazamientos, saltos y giros**.

Los **desplazamientos** permiten pasar nuestro cuerpo de un punto a otro y están divididos en activos y pasivos. Los desplazamientos **activos** se entienden como aquellos realizados por el sujeto de forma autónoma y los **pasivos** son producidos por agentes externos al individuo. Los desplazamientos activos se dividen en 2 categorías, eficaces y menos eficaces. Entre los eficaces destacamos la carrera y la marcha y entre los menos eficaces destacamos las cuadrupedias, las reptaciones, las trepas y las propulsiones en el medio acuático. Por otra parte, entre los desplazamientos pasivos destacamos los transportes (por otros medios) y los deslizamientos.

Los **Salto**s, según Sánchez Bañuelos (1984) se definen como “el despegue de nuestras extremidades del suelo, en consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. Donde el cuerpo queda suspendido momentáneamente en el aire para cumplir su misión.” Los saltos se dividen en tres categorías atendiendo a la clasificación de Williams (1983) y Haywood (1993): Los saltos horizontales o de profundidad (saltos de longitud), salto vertical y salto sobre un pie (Prieto Bascón, 2010).

Los **Giros** hacen referencia a la rotación que se produce alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano. Se clasifican según los diferentes planos: En el plano vertical, encontramos los giros longitudinales, en el plano horizontal o transversal, tenemos las rotaciones hacia delante y hacia atrás y en el plano sagital, las ruedas laterales en ambas direcciones (izquierda y derecha).

Cristina Redondo Villa en su estudio sobre las habilidades desarrolladas durante la práctica del Parkour (2011) en la Educación Física escolar en la etapa de primaria, concluye que las **habilidades perceptivo motrices** (corporalidad, espacialidad y temporalidad) son fundamentales para la reflexión y comprensión del obstáculo a superar, como por ejemplo antes de realizar un salto o de colocar las manos en una valla o en un muro de mayor anchura, en ambas situaciones colocamos la palma de nuestras manos, pero nuestro agarre es diferente en cada situación. Véase ejemplo en el anexo 6.

El **equilibrio y la coordinación** son fundamentales para llevar a cabo desplazamientos en diferentes direcciones y superficies, algunas más resbaladizas que otras por su composición, inclinación u otras características. Un claro ejemplo de ello es a la hora de recepcionar un salto en una superficie ancha y sólida como un muro, donde nuestra percepción del equilibrio es menor que a la hora de recepcionar en una superficie más delicada como una barandilla, que incluso puede llegar a vibrar tras nuestro impacto sobre la misma, lo que influye en nuestro sentido y capacidad del equilibrio. Véase ejemplo en el anexo 7.

Las **habilidades y destrezas básicas** (en especial las HMB locomotrices), constituyen la base sobre la que trabajar los contenidos referidos al Parkour, ya que sin ellas no podríamos llevar a cabo su práctica. Los **desplazamientos** se trabajan de forma activa y pasiva mediante situaciones de aprendizaje que impliquen la superación grupal e individual de los obstáculos. Para ello será necesario el aprendizaje de las diferentes técnicas y movimientos. Véase ejemplo en el anexo 8. Los **saltos** son elementos necesarios para franquear una distancia en concreto, pueden realizarse tanto en carrera como en estático, incluso formar parte de una secuencia de movimientos en un recorrido. Véase ejemplo en el anexo 10. Los **Giros** se trabajan desde los diferentes planos (transversal, longitudinal y sagital) ya que forman parte de la técnica empleada en la realización de movimientos como por ejemplo las rodadas y los balanceos. Véase ejemplo en el anexo 9.

Por ende, llegamos a la conclusión de que el vínculo entre las HMB locomotrices y el aprendizaje de las diferentes técnicas básicas del Parkour en la etapa de Educación Primaria es posible gracias a la naturaleza del Parkour basada en el movimiento natural y libre del ser humano, por lo que su aprendizaje desde el área de Educación Física contribuye positivamente

al desarrollo motriz del alumnado mediante la superación de los diferentes circuitos, retos y desafíos propuestos por el maestro o los alumnos de forma autónoma.

## **6. CONCLUSIONES**

Tras investigar y recabar información sobre la forma de abordar la didáctica del Parkour en el ámbito escolar desde sus inicios, he llegado a la conclusión de que la integración de esta práctica deportiva en las programaciones didácticas de Educación Física supone un gran avance para el desarrollo motriz del alumnado desde un enfoque actualizado y que por consiguiente, significa un paso más hacia la correcta difusión y enseñanza del Parkour.

Su interdisciplinariedad con el resto de áreas y el avance de las nuevas tecnologías ha brindado la oportunidad a los alumnos y docentes de conocer su historia, compartir sus progresos y establecer aprendizajes significativos mediante las conexiones y vínculos con los aprendizajes tanto de Educación Física como del resto de áreas. La evolución de la disciplina hasta la actualidad, ha implicado una serie de innovaciones en su didáctica rompiendo con el esquema tradicional basado en el aprendizaje guiado de los diferentes movimientos y técnicas básicas, abriendo paso a una enseñanza cuya base reside en la exploración a través de la resolución individual o colectiva de los diferentes retos y desafíos propuestos por el docente o alumnado favoreciendo el desarrollo autónomo de la sesión.

La comprensión de las técnicas y movimientos del Parkour, se concibe por lo tanto como un proceso de reflexión guiado, mediante enfoques de aprendizaje cooperativo tintados por cuñas de otros modelos como el de Educación Aventura y el de Responsabilidad Social y Personal. De este modo, la propuesta de enseñanza del Parkour en el ámbito escolar se interpreta como una oportunidad de aprendizajes variados y fundamentales para el desarrollo de identidades activas en el alumnado a través de la educación en valores, así como la gestión emocional ante los diferentes retos, incidiendo en la superación de barreras psicológicas como el miedo y la incompreensión de los diferentes obstáculos en nuestro camino.

La cohesión del grupo clase gracias al Parkour y el empleo de dinámicas cooperativas basadas en la no competición, es uno de los principales beneficios que podemos observar tras su desarrollo en las sesiones, repercutiendo positivamente en la estima de los alumnos y en la creación de un clima de aprendizaje positivo. El factor motivacional del Parkour, además de

incrementar el interés por la asignatura, influye positivamente en la imaginación y creatividad del alumnado, reforzando su autonomía personal a la hora de tomar decisiones que le lleven a buscar soluciones individuales o grupales para conseguir superar los obstáculos. Esta forma de trabajar en grupo, permitirá establecer procesos de reflexión grupales y mejorar las relaciones sociales del grupo clase.

Los maestros y maestras de Educación Física tenemos el deber de aprovechar al máximo el potencial de esta disciplina, dando un paso más en su enseñanza mediante el desarrollo de situaciones de aprendizaje que busquen la conexión con otras áreas de conocimiento y que no se limiten única y exclusivamente al desarrollo físico de las habilidades motrices básicas. Desarrollando contenidos transversales a todas las áreas y niveles, como por ejemplo el aprendizaje de las técnicas y reglas de seguridad a tener en cuenta durante el desarrollo de las diferentes situaciones a lo largo de la unidad didáctica, así como los valores que todo practicante de Parkour debe tener consigo mismo, con el resto de compañeros y con el espacio que lo rodea.

En cuanto a las dificultades y contras de la enseñanza del Parkour en Educación Física, debemos tener en cuenta el contexto donde se sitúa el centro y los recursos materiales de los que disponemos, ya que limitarían el desarrollo de los aprendizajes previstos en el alumnado, dificultando la tarea del profesor en el caso de aquellos centros sin los recursos materiales apropiados. Existen alternativas para desarrollar los aprendizajes básicos del Parkour sin los materiales deportivos necesarios, pero implicarán el uso de la imaginación, a la vez que el aprovechamiento de otros recursos disponibles como agentes externos colaboradores de la comunidad educativa como centros cívicos, universidades, asociaciones de Parkour, etc.

Otro aspecto a tener en cuenta antes de preparar la unidad didáctica, son las características y necesidades de nuestro alumnado con la finalidad de poder adaptar las actividades planteadas a sus posibilidades motrices, de esta forma independientemente de su nivel o condición física podrán superarse en cada sesión, ya que de eso se trata el Parkour y ese es nuestro objetivo como maestros, que nuestro alumno se supere y esfuerece por mejorar, disfrutando del proceso de aprendizaje y de la práctica segura del Parkour.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Gálvez Contreras, N. (2011). “El método natural de Georges Hébert: una aproximación a la educación física en el Real Decreto de Educación Española”. Revista Digital EFDeportes.com 16. (160).

Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd160/el-metodo-natural-de-georges-hebert.htm>

Redondo Villa, C. (2011). ¿Qué es el Parkour?, Origen, habilidades: Educación física en primaria como base para esta nueva modalidad deportiva. Revista digital Innovaciones y experiencias educativas, 38, 1-10.

Suarez Álvarez, C. Fernández - Río, J. (2012). El Parkour en la escuela: adaptación de las diferentes técnicas del Parkour al ámbito educativo de primaria, 61-159.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, (LOMLOE) por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) (BOE 30 de diciembre de 2020)

La Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 27 de julio de 2022).

Cortés Murillo, J.C. (2020) Prácticas Corporales Alternativas: Una forma de ser en la ciudad. Corporación Universitaria CENDA.

Suárez Álvarez, C. Fernández-Río, J. (2012) El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del aprendizaje cooperativo. Universidad de Oviedo, 4-6.

Merino, R. Lizandra, J. (2022). La hibridación de los modelos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia didáctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula: una experiencia práctica desde las clases de educación física y tutoría. Universidad de Valencia, Revista Retos, 43.

Menéndez Santurio, J.I. (2018) El modelo de la responsabilidad personal y social en Educación Física. Perspectivas en la investigación actual. Universidad Isabel I, 38.



Metzler, M. W. (2005). Instructional models for physical education. Scottsdale, Az: Holcomb Hathaway.

Delgado Noguera, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. Universidad de Granada.

Pérez Soto, J.J. Botías Cegarra, J. Meseguer Cuartero, G. López López, C. y García Cantó, E. (2013). Desarrollo de las capacidades coordinativas a través del juego: Parkour. EmásF. Revista digital de Educación Física, Año 4, 20

Obeso Ardaiz, G. (2013). Unidad Didáctica de Parkour en Educación Física.

Recuperado de <http://www.gorputzheziketa.net/datos/docs/136/PARKOUR%20EN%20EDUCACION%20FISICA%20Erderaz.pdf>

Aibar Solana, A. Asún Dieste, S. (2017). Tu ciudad y su entorno también enseñan Educación Física. I Congreso Transpirenaico de Educación Física. Encuentro Capas-Ciudad.

Pérez Martín, P. Bores Calle, N. García Monge, A. (2017). Taller 4: Parkour en Educación Física escolar. XXX Jornadas Provinciales de Educación Física. Jaca.

Ferrero Martínez, C. J. (2011). Re-descubriendo el cuerpo a través de la ciudad, re-descubriendo la ciudad a través del cuerpo. Universidad de Salamanca.

Díaz Lucea, J. (2010). Educación Física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. Universidad autónoma de Barcelona.

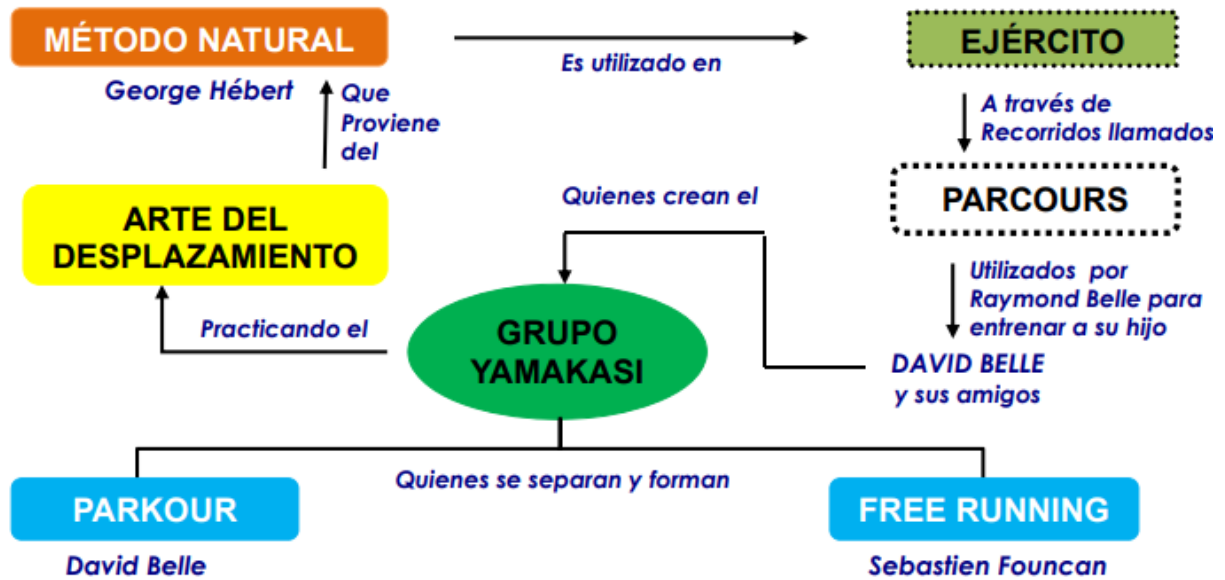
Gil Bermejo, V. J. (2010). El Parkour en el aula de Educación Física. Editorial Lulu.

Prieto Bascón, M. A. (2010). Habilidades Motrices Básicas. Revista digital Innovaciones y experiencias educativas. Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_37/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)

Sánchez Bañuelos, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid. Editorial Gymnos.

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1 - HISTORIA DEL PARKOUR



Esquema conceptual de la historia del Parkour.

Baena Extremera, A. Montoro Acosta, S. (2015). Página 113.

## ANEXO 2 - FILOSOFÍA Y VALORES DEL PARKOUR



Ejemplo de compañerismo en el Parkour.

Imágen cedida por @XCSProds y Zaragoza Movement



Ejemplo de entrenamiento de la condición física.

“Ser fuerte para ser útil”

Imágen cedida por @XCSProds y Zaragoza Movement

### ANEXO 3 - TERMINOLOGÍA

A continuación, haga clic sobre el vocabulario mostrado en la tabla para acceder a un vídeo tutorial donde se visualiza la realización de las diferentes técnicas básicas. Todos los vídeos son propiedad de Jorge Almenara Urbez y han sido grabados en las instalaciones públicas del Parkour Park de Zaragoza, situado en la calle de Margarita Xirgu junto al parque de la tolerancia en el barrio del Actur. La finalidad de estos vídeos es enriquecer gráficamente el Marco Teórico de este Trabajo Fin de Grado.

<a href="#"><u>Salto de Precisión (Preci)</u></a>
<a href="#"><u>Disten</u></a>
<a href="#"><u>Bote</u></a>
<a href="#"><u>Salto de Longitud (Longi)</u></a>
<a href="#"><u>Zancadas</u></a>
<a href="#"><u>Pasa-vallas</u></a>
<a href="#"><u>Doyle</u></a>
<a href="#"><u>Ladrón</u></a>
<a href="#"><u>Gato</u></a>
<a href="#"><u>Rompemuñecas</u></a>
<a href="#"><u>Grimpeo + Plancha</u></a>
<a href="#"><u>Fondo + Rodar</u></a>

## ANEXO 4 - EJEMPLO DE POSIBLE TEMPORALIZACIÓN

**1º Sesión:** Presentación del parkour y de la Unidad. Seguridad y recepciones básicas (y salto de mano en prolongación a la recepción).

**2º Sesión:** Desplazamientos I: pasavallas, salto de gato y paso del ladrón.

**3º Sesión:** Desplazamientos II: pasavallas. Saltos: de precisión, de longitud, distensión y de fondo.

**4º Sesión:** Ascensos y descensos: pasamurallas, grimpeo, 180° y liberado. Otros: tic-tac.

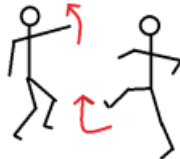
**5º Sesión:** Otros: equilibrios y acrobacias voluntarias. Ayuda en los últimos retoques del vídeo.

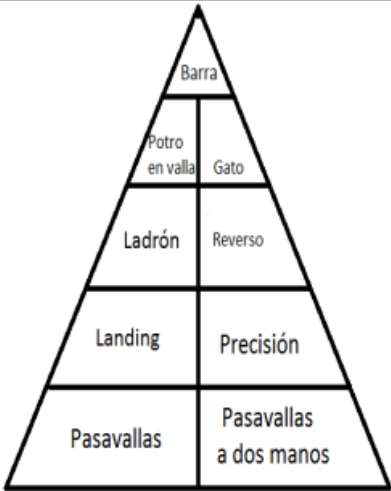
**6º Sesión:** Presentación de los vídeos

Víctor Gil Bermejo (2010)

## ANEXO 5 - EJEMPLO DE POSIBLE SESIÓN DE PARKOUR

PARTE INICIAL (10')	
<p><b>RECEPCIÓN DE LOS ALUMNOS e INFORMACIÓN INICIAL</b>                      En primer lugar, los alumnos llegan a la sala multideportiva y se sientan en los bancos para explicarles brevemente la dinámica de la sesión.                      Antes de que lleguen se escribirá en la pizarra el nombre de la sesión, para generarles la intriga y motivarles.</p> <p><b>PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN</b>                      Se empezará la sesión con un video introductorio de 3 minutos.</p>	
<b>ACTIVIDAD:</b> "las articulaciones bailarinas"	<b>GRÁFICO</b>

<p>Se distribuye a la clase en grupos de 5 alumnos. Los grupos se irán desplazando de forma libre por el espacio delimitado, en cada grupo habrá un líder que realizará movimientos con las articulaciones mientras que los demás tendrán que imitarlo, con cada señal del maestro se realizará un cambio de líder que tendrá que movilizar otras articulaciones que aún no se hayan utilizado. Cuando todos hayan hecho de líder mínimo una vez se les dirá que tienen que hacer a la vez todos los movimientos que han ido haciendo de manera aislada.</p>	
--	--

PARTE PRINCIPAL (40')	
<b>ACTIVIDAD:</b> "Supérate"	<b>GRÁFICO</b>
<p><b>DESARROLLO:</b> La sesión se llevará a cabo mediante una organización multinivel y piramidal con cuatro niveles de trabajo. La base de la pirámide, más ancha, dispondrá de los obstáculos más sencillos de salvar, conforme se avance hacia el vértice de la pirámide los obstáculos irán incrementando la dificultad. Los obstáculos serán siempre los mismos, la diferencia radicarán en que serán presentados siguiendo distintos criterios (alturas, distancias,...) de forma que vayan incrementando progresivamente la dificultad. Los obstáculos presentados en cada parte de la pirámide serán: pasavallas, pasavallas a dos manos, landing, precisión, ladrón, reverso, potro en valla, gato y recepción en barra.</p>	 <p>El diagrama muestra una pirámide dividida en secciones que representan niveles de dificultad de obstáculos de parkour. Las secciones, desde la base hasta el vértice, son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Base: Pasavallas (izquierda) y Pasavallas a dos manos (derecha)</li> <li>Landing (izquierda) y Precisión (derecha)</li> <li>Ladrón (izquierda) y Reverso (derecha)</li> <li>Potro en valla (izquierda) y Gato (derecha)</li> <li>Barra (vértice)</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS DE ÉXITO:</b> Poder continuar la marcha tras realizar el movimiento en una misma acción. Es decir, realizar la acción completa, de forma continua, sin intervalo. Salvando bien el obstáculo.</p>	

**REGLAS:** Respetar el turno en cada obstáculo. Se puede retroceder de nivel y cambiar cada vez que se considere oportuno.  
Superar o dominar uno de los niveles horizontales permite avanzar al siguiente nivel vertical de la pirámide.

**ASPECTOS CLAVES:** Los alumnos no podrán en ningún caso modificar la situación de los obstáculos y en el caso de que algún material se moviera deberán comunicárselo al profesor para que éste lo coloque. Esto se realiza así ya que las medidas de seguridad están cuidadosamente establecidas, además los obstáculos son representativos de barreras (inamovibles) de la realidad.

**VARIANTE 1:** Establecer carreras por parejas en momentos determinados con el alumnado que se encuentre en cada nivel (sin posibilidad de cambiar). El profesor, para incitar a los alumnos a salvar las barreras de forma veloz, retará a

los alumnos con interrupciones de la música cada cierto tiempo donde desarrollarán estas carreras.

**VARIANTE 2:** En un momento determinado por el profesor, con el alumnado que hay en cada nivel (sin posibilidad de variar) se formará una fila en la que el primero debe pasar los obstáculos de una forma y los que van detrás imitarlo, posteriormente el que se ha situado primero pasará al último lugar de la fila.

**REFLEXIÓN:** se le explicará al alumnado lo que se pretende con la sesión, en este caso se ha de dejar bien claro que no es una lucha por llegar a la parte más alta o el nivel más alto de la pirámide sino que se busca que cada alumno encuentre el nivel que se adapte a sus posibilidades motrices y se mantenga salvando correctamente los obstáculos. Además, ellos mismos se han de medir y cuando se vean capacitados probar en el siguiente nivel para ver si puede progresar, en el caso de que no, se ha de retroceder para seguir mejorando sus posibilidades.

**CCBB:** en la sesión se trabajan diversas competencias básicas, partiendo de la competencia en el *conocimiento y la interacción con el mundo físico* en el sentido que descubren las posibilidades de su cuerpo en el entorno, continuando por la *social y ciudadana* en el respeto a las reglas y compañeros realizando los ejercicio y respetando el nivel de cada uno, y por último, las dos más importantes de esta sesión, que son la *autonomía e iniciativa personal* y la *de aprender a aprender*. Con estas dos se pretende que el alumno tome decisiones a la hora de afrontar un movimiento, las ponga en práctica y valore o corrija su actuación una vez terminado. Con el fin de ajustar en el siguiente intento su actuación.

**FUNCIÓN DEL DOCENTE:** controlar y guiar para que el alumno encuentre y realice el ejercicio apropiado en cada situación. El profesor no tendrá que actuar, dejará libertad para realizar el movimiento que ellos quieran, pero si podrá intervenir para guiar la búsqueda en caso de que no encuentren una buena actividad proponiendo sugerencias para encaminar el movimiento hacía una técnica de parkour.

PARTE FINAL (5')	
ACTIVIDAD: "troncos rodantes (descubrimiento guiado)"	GRÁFICO
<p>Se les planteará a los alumnos un problema: <i>¿Seríais capaces trabajando en equipo de transportar a ("nombre del alumno que escogamos") de un lado del pabellón al otro sin cogerlo ni que el os coja a ninguno de vosotros y sin usar manos o pies?</i></p> <p>La única solución correcta es rodar por el suelo con el alumno escogido en tendido supino como se muestra en el gráfico.</p>	

Pérez Soto, J.J. Botías Cegarra, J. Meseguer Cuartero, G.

López López, C. y García Cantó, E. (2013)

# EJEMPLO DE POSIBLE UNIDAD DIDÁCTICA COMPLETA DE PARKOUR

## Sesiones desarrolladas

### Sesión 1

Objetivo de aprendizaje: mejorar los saltos de precisión y longitud, consolidando las formas básicas de rotación en torno al eje longitudinal.

Actividades:

- *Estación 1: Saltos de precisión:* se ejecutan desde una posición estática y permiten desplazarnos hasta un lugar concreto. Una vez que nos impulsamos debemos adelantar las extremidades inferiores con el fin de que éstas sean las primeras en «aterrizar». Posibilidades: saltar con los pies juntos de una posición a otra, saltar diferentes escalones con los pies juntos guardando el equilibrio, saltar a diferentes puntos marcados en un recorrido (imagen 1)...
- *Estación 2: Saltos de longitud:* salvar una distancia existente entre la salida y la recepción del salto. Posibilidades: saltar con los pies juntos de un punto a otro en carrera, salvar un vacío existente entre dos colchonetas (imagen 2), salvar un espacio más grande entre dos colchones grandes...
- *Estación 3: Rotación:* forma de recepción de un salto que sirve para amortiguar el impacto contra el suelo rodando sobre el hombro (como la técnica de rotación del judo o aikido). Posibilidades: rodar sobre el hombro derecho y después sobre el izquierdo, rodar sobre ambos hombros con la intención de desplazarse hacia un lugar concreto, combinar el salto de precisión con la rotación...



Imagen 1. Salto de precisión



Imagen 2. Salto de longitud



Imagen 3. Rotación

FOTOGRAFAS: C. SÓRIZ AVARIZ, J. FRANSANTOZ-RO

### Sesión 2

Objetivo de aprendizaje: conocer diferentes formas de superar obstáculos.

Actividades:

- *Estación 1: Recepciones:* la recepción trata de disminuir el impacto tras un salto o una caída. Se recibe con las puntas de los pies y se amortigua flexionando las rodillas. Se pueden utilizar las manos para repartir mejor el impacto de la caída. Posibilidades: desde un banco sueco, desde un banco de media altura, desde un plinto, desde las espalderas (imagen 4)...
- *Estación 2: Recepciones con rotación:* utilizamos estas dos formas de amortiguar la caída de manera combinada para reducir el impacto del salto y seguir fluyendo por la pista sin perder tiempo. Posibilidades: desde un banco sueco, desde un banco de media altura, desde un plinto, desde las espalderas... (imagen 5).
- *Estación 3: Paso de vallas:* superar un obstáculo de forma rápida y fluida, saltando sobre él y aterrizando con la misma pierna, mientras nos apoyamos sobre el obstáculo con un brazo. Posibilidades: sobre un banco sueco, sobre una valla de atletismo (imagen 6), sobre un banco de media altura, sobre un plinto...



Imagen 4. Recepción



Imagen 5. Recepción con rotación



Imagen 6. Paso de vallas

FOTOGRAFAS: C. SÓRIZ AVARIZ, J. FRANSANTOZ-RO



### Sesión 3

Objetivo de aprendizaje: avanzar en el conocimiento y uso de más técnicas.

Actividades:

- **Estación 1: Salto a dos manos:** superamos un obstáculo apoyando las dos manos sobre el mismo y pasando después las piernas. Posibilidades: sobre un compañero en cuadrupedia, sobre un compañero a media altura, sobre un plinto (imagen 7).
- **Estación 2: Salto de brazo:** alcanzar un obstáculo al que no llegaríamos con un salto de precisión, por lo que tendremos que valerlos de las manos para ayudarnos agarrando algo; se puede realizar con carrera o desde una posición estática. Posibilidades: desde el suelo a la espaldera, desde un banco sueco a la espaldera (imagen 8), desde un banco de media altura a la espaldera...



Imagen 7. Salto a dos manos



Imagen 8. Salto de brazo

Fotografías: C. Suárez-Arocas, J. Pina-Sánchez-Rao

- **Estación 3: Tic-tac:** impulsarnos apoyando un pie contra una pared o columna para cambiar de dirección o sobrepasar algún obstáculo. Posibilidades: con agarre en muro (colchoneta quitamiedos) para superarlo (imagen 9), para pasar una valla de atletismo, con precisión para caer en un punto concreto...



Imagen 9. Tic-tac

### Sesión 4

Objetivo de aprendizaje: ampliar la gama de técnicas de *parkour*.

Actividades:

- **Estación 1: Grimpeado:** superar un obstáculo impulsándonos con el pie; este apoyo debe ser lo más elevado posible para intentar alcanzar el punto de agarre con las manos. Posibilidades: agarre en muro (colchoneta quitamiedos), agarre en espaldera, agarre y pase de muro (imagen 10), agarre en muro y tic-tac...
- **Estación 2: Liberado:** técnica de descuelgue controlando el impacto con el suelo mediante los brazos; se puede añadir el giro durante el descuelgue. Posibilidades: desde una espaldera al suelo, desde una espaldera al suelo con medio giro (imagen 11), desde un muro (colchoneta quitamiedos) al suelo...
- **Estación 3: Gato Rompemuñecas:** saltar un obstáculo llevando ambos pies a la vez por delante del cuerpo y apoyando posteriormente las manos. Posibilidades: sobre un banco de media altura, sobre una valla, sobre un plinto (imagen 12).



Imagen 10. Grimpeado



Imagen 11. Técnica de descuelgue



Imagen 12. Gato Rompemuñecas

### Sesión 5

Objetivo de aprendizaje: desarrollar la creatividad diseñando un circuito.

#### Actividades:

Se dividió la clase en cuatro grupos. Cada uno tuvo que diseñar su propio circuito de ejercicios de *parkour* utilizando el material que había en el aula. También tenían que decidir las técnicas que utilizarían en cada ejercicio basándose en lo visto en las sesiones anteriores (imagen 13). Una vez planteados los diferentes circuitos, un grupo dirigía a otro por su circuito enseñándole lo que



Fotografía: C. Suárez Álvarez, J. Fernández-Río

Imagen 13. Circuito de ejercicios

tenía que hacer. Una vez que un estudiante «probaba» un circuito debía valorarlo, usando una hoja de coevaluación (véase más adelante el cuadro 1).

### Sesión 6

Objetivo de aprendizaje: utilizar las técnicas aprendidas en situaciones concretas.

#### Actividades:

Evaluación procedimental: para facilitar este proceso se llevaron a cabo actividades que los estudiantes ya habían realizado en sesiones anteriores:

- Salto de precisión: saltar diferentes escalones con los pies juntos guardando el equilibrio.
- Rotación con precisión: rodar sobre ambos hombros para desplazarse a un lugar concreto.
- Paso de vallas: sobre una valla de atletismo.
- Recepción desde liberado: desde una espaldera al suelo.

Suárez Álvarez, C. Fernández Río, J. (2012).

## ANEXO 6 - EJEMPLO USO DE HABILIDADES PERCEPTIVO MOTRICES



Ejemplo del uso de las habilidades perceptivo motrices durante el Parkour.

Atleta: Antonio Mojonero

Imágen cedida por @XCSProds



Ejemplo de la previsualización antes de un salto o movimiento durante el Parkour.

Atleta: Jorge Vidal

Imágen cedida por @XCSProds y Zaragoza Movement

## ANEXO 7 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN



Ejemplo del trabajo de equilibrio y coordinación en valla durante el Parkour.

Imágen cedida por @XCSPods

## ANEXO 8 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE LOS DESPLAZAMIENTOS



Secuencia de un Traceur realizando un recorrido en el Parkour Park de Zaragoza.

Atleta: Jorge Almenara

Imágen cedida por @XCSPs y Zaragoza Movement

## ANEXO 9 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE SALTOS



Ejemplo de zancada en un recorrido.

Imágen cedida por @XCSPProds y Zaragoza Movement



Ejemplo de disten. Atleta Sergio Miguel Perujo.

Imágen cedida por @XCSPProds y Zaragoza Movement

## ANEXO 10 - EJEMPLO DEL TRABAJO DE LOS GIROS



Ejemplo del trabajo de coordinación y giro en un movimiento de Parkour.

Atleta: Alejandro Walter

Imágen cedida por @XCSPRODS y Zaragoza Movement

# ANEXO 11 - EVENTOS DE PARKOUR ASOCIACIÓN ZARAGOZA MOVEMENT

## II ENCUENTRO DE PARKOUR:



12 Y 13 DE DICIEMBRE 2015 \* LA ALMOZARA

Info e inscripciones:  
cjlalmozara@zaragoza.es  
976 726 106



### SÁBADO:

#### TALLERES DE DESARROLLO Y TÉCNICA

11:00h/17:00h

#### CONSTRUCCIÓN DE OBSTÁCULOS

12:00h

#### MASTERCLASS: IVAN FABIÁN

18:00h

### DOMINGO:

#### REUNIÓN DE TRACEURS

17:00h

#### GRAFFITI EN LA CASA DE JUVENTUD

17:00h

#### PROYECCIÓN DE VIDEOS

19:00h







IV

# TALLER · D · PARKOVR

**SÁBADO 26 D SEPTIEMBRE**

ENTRADA PRINCIPAL DEL  
PARQUE DE LAS DELICIAS  
11:00AM (POR VÍA UNIVERSITAS)

**ACTIVIDAD PÚBLICA,  
LIBRE Y GRATUITA.**

ENFOCADA A LA INSTRUCCIÓN, DESARROLLO Y  
PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DEL PARKOUR,  
ENTENDIDA COMO UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO  
QUE BUSCA POTENCIAR AL MÁXIMO  
NUESTRAS HABILIDADES MOTRICES.



[www.facebook.com/zaragozamov](http://www.facebook.com/zaragozamov)



27 DE DICIEMBRE:

17:30H - 19:30H

# PARKOUR MASTERCLASS

CON **MIGUEL ESPADA** (MADD)

28 DE DICIEMBRE:

DESDE LAS 17:30H

# REUNIÓN DE TRACEURS <sup>SES</sup>

CON **ZARAGOZA MOVEMENT**

## EVENTO GRATUITO

### CASA DE JUVENTUD LA ALMOZARA



# AUTUMN WORKSHOP 2021



## TALLER DE PARKOUR

DOMINGO 14 DE NOVIEMBRE 11:30 AM

(HASTA 14:00 PM)

ENTRADA PRINCIPAL DEL PARQUE DE LAS DELICIAS

(POR VÍA UNIVERSITAS)

Actividad pública, libre y gratuita



**PARKOUR  
ZARAGOZA  
MOVEMENT**