



Universidad de Valladolid

La mejora de habilidades motrices en Educación Física
en tercer ciclo de primaria:
El caso del Parkour

TRABAJO FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLAS

AUTOR: JAVIER ANTOLÍN ORTIZ

PALENCIA 2017



RESUMEN

Este documento está encaminado en el desarrollo de las habilidades motrices en el área de Educación Física, centrándose en aquellas habilidades relacionadas con: saltos, giros y desplazamientos. El proyecto se ha llevado a cabo en quinto curso de Educación Primaria y está adaptado al contexto en el que se desarrolla. En esta intervención educativa, realizaré una serie de sesiones encabezadas por un modelo de aprendizaje basado en el conocimiento de la motricidad a través del movimiento, cuyo eje central será el Parkour.

Palabras clave: Educación Física, Educación Primaria, Habilidades, Parkour, Modelo de Aprendizaje, intervención didáctica.

ABSTRACT

This document is directed at the development of motor skills in the area of Physical Education, focusing on those skills related to: jumps, turns and movements. The project has been tested in fifth year of Primary Education and is adapted to the context in which it is developed. In this educational intervention, I will perform a series of sessions led by an updated learning model based on the knowledge of the motor through the movement whose central axis will be the Parkour.

Keywords: Physical Education, Primary Education, Skills, Parkour, Learning Model, didactic intervention.

ÍNDICE

1. Introducción.....	Pág.4
2. Justificación.....	Pág.5-9
2.1 Importancia del tema escogido.....	Pág.5-6
2.2 Relación con la Ley, contenidos y estándares de aprendizaje.....	Pág.6-9
3. Objetivos.....	Pág. 9-10
4. Fundamentación teórica.....	Pág.10-17
4.1 Habilidades motrices básicas: concepto y clases.....	Pág.10-13
4.2 Importancia de las habilidades motrices en el desarrollo personal.....	Pág.13-14
4.3 ¿Qué es el Parkour y cuál es su historia?.....	Pág.14-15
4.4 Selección de habilidades básicas y su relación con los movimientos del Parkour.....	Pág.15-17
5. Metodología.....	Pág.20-23
5.1 Metodología, aspectos a destacar y relación con los autores.....	Pág.20
5.2 Análisis General de Movimiento.....	Pág.21-23
5.2.1 Análisis del material.....	Pág.21
5.2.2 Análisis de las capacidades físicas y perceptivas.....	Pág.22
5.2.3 Análisis técnico.....	Pág.22
5.2.4 Análisis temporal.....	Pág.23
6. Intervención Didáctica.....	Pág.24-44
6.1 Introducción a la propuesta educativa y contexto educativo.....	Pág.24
6.2 Objetivos.....	Pág.24
6.3 Contenidos.....	Pág.25-28
6.3.1 Contenidos.....	Pág.25-26
6.3.2 Estándares de aprendizaje.....	Pág.26-28
6.4 Competencias básicas.....	Pág.28-30
6.5 Evaluación.....	Pág.31
6.6 Modelo de enseñanza y aprendizaje.....	Pág.32

6.7 Sesiones.....	Pág.33-43
6.7.1 Sesión 1: Introducción al Parkour. Recepciones.....	Pág.33-34
6.7.2 Sesión 2: Desplazamientos.....	Pág.35-37
6.7.3 Sesión 3: Saltos.....	Pág.38-39
6.7.4 Sesión 4: Transferencias motrices de Parkour con juegos...	Pág.40-41
6.7.5 Sesión de evaluación.....	Pág.42-43
7. Conclusiones.....	Pág.44
8. Posibles líneas futuras del trabajo.....	Pág. 45
9. Bibliografía.....	Pág.46-47
10. Anexos.....	Pág. 48

1. INTRODUCCIÓN

Presento mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) como una forma de mostrar todo el aprendizaje adquirido a lo largo de los cuatro años de carrera. En este trabajo trato las habilidades motrices, en especial, aquellas relacionadas con el Parkour (Disciplina usada para superar obstáculos en el medio urbano y rural a través de una serie de habilidades y técnicas). El contexto escolar se desarrolla en el colegio Blanca de Castilla, en Palencia, en el cuál realicé mi propuesta docente en el tercer ciclo de Primaria.

La primera parte está basada en justificar todo el trabajo desarrollado, dando respuesta al porqué hay que trabajar las habilidades motrices tratadas en el Parkour. Continuaré con los objetivos, aquellas metas que pretendo alcanzar a lo largo del proyecto, metas personales, relacionadas con la docencia y con los alumnos, en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Proseguiré con la fundamentación teórica; en ella daré validez a los contenidos, ideas y formularé mi visión personal en relación al Parkour y las habilidades motrices. Tendré en cuenta la perspectiva de diferentes autores y me apoyaré en ellos, para dar una correcta respuesta educativa al proyecto.

A continuación, seguiré con la metodología, atendiendo a las palabras de Devís y Velert (2011): “Hay que dar importancia y valor a los contenidos ya que son relevantes para la completa evolución del niño en su tarea de crecer y aprender”. A partir de esta afirmación, el proceso enseñanza-aprendizaje será clave, los niños constantemente sabrán el porqué de todo aprendizaje, unido a la ejecución de la habilidad que afianzará el desarrollo de los contenidos teóricos. El conocimiento teórico sobre las habilidades permitirá una evolución constante en la práctica de las mismas, ya que toda actuación motriz estará fundamentada en unos movimientos estudiados para poder ser mejorados.

Para acabar, terminaré con la intervención didáctica, en la cual toda la información anterior se plasmará en un sentido práctico, unido a las posibilidades materiales y contextuales del centro, adaptado todo ello al alumnado y en relación a la ley actual de educación. También estableceré una serie de conclusiones en relación al trabajo, sobre mi actuación y sobre los objetivos conseguidos como resultado del proyecto.

2. JUSTIFICACIÓN

En este apartado responderé al por qué elegí desarrollar el tema de habilidades motrices en relación al Parkour y, como primer apartado, el por qué lo considero importante, desde un punto de vista personal/profesional. Proseguiré con la relación que guarda el TFG con la ley actual.

2.1 IMPORTANCIA DEL TEMA ESCOGIDO

Expondré mi forma de entender la Educación Física como una asignatura importante para el desarrollo motriz y cognitivo del alumno. Este desarrollo comprenderá aquellas habilidades comprendidas dentro de las habilidades motrices básicas que posteriormente explicaré, ya que son indispensables para la completa formación motriz del niño teniendo un objetivo claro, que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea completo. Con ello doy mi manera de ver esta asignatura, y cómo mis profesores universitarios han conseguido hacer crecer en mí un sentimiento que me permite creer en un cambio en la metodología dentro de la clase y las Unidades Didácticas en cuanto a su estructura, sus contenidos, objetivos y evaluación.

En relación al currículum oficial BOCyL 117/2014 del 20 de Junio, en el Bloque 3: Habilidades motrices, en el cual se regulan las enseñanzas de Educación Primaria, nos deja claro que la psicomotricidad, concepto que engloba tanto la situación motriz como socio-afectiva del niño. Este término lo considero clave en la evolución del alumno; según afirma Gutierrez (2009) señalando al término de psicomotricidad, como una base formada por elementos sociales, afectivos, cognitivos y motrices, cuya unión de todos ellos forman la personalidad de la persona.

Para finalizar la justificación, añadir que, con esta propuesta pretendo incidir tanto en el desarrollo motriz como personal del alumno. Los alumnos, a lo largo de su trayectoria educativa, junto a su vida personal, podrán desarrollar una serie de habilidades motrices adecuadas, que aprenden y se preocupan por mejorar su aprendizaje consiguiendo desenvolverse de manera adecuada en cada situación.

2.2 RELACIÓN CON LA LEY, CONTENIDOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

En la etapa de primaria, la Educación Física permite al alumno: mejorar sus condiciones físicas, conocer sus límites y posibilidades, mejorar sus conocimientos corporales, obtener cualidades motrices y técnicas dentro de las habilidades. Se desarrollarán una serie de actividades que permitan relacionarse con los demás, adaptarse a diferentes situaciones, comprender normas y valorar actitudes. Los contenidos que darán respuesta a mi unidad didáctica se encuentran en:

- Bloque 1: Contenidos comunes: las técnicas de trabajo realizadas en el Parkour, valores, procedimientos y actitudes realizados a lo largo de las sesiones, tales como el respeto hacia los compañeros y ayudarles en las actividades. También buscaremos información del Parkour en el aula de informática, viendo videos de cómo realizar la técnica en cada una de las habilidades.
- Bloque 2: Conocimiento corporal: es una parte clave, ya que enseñó a los niños contenidos relacionados con el movimiento y anatomía corporal, además de mejorar las habilidades y las capacidades perceptivo-motrices.
- Bloque 3: Habilidades motrices: pretendo buscar el potencial motor de los alumnos a través de las actividades del Parkour, con giros, saltos y desplazamientos; también buscaré la dificultad en las habilidades para mejorar de forma progresiva la conducta motriz, con el fin de poder ser más eficaces y tener soltura en las diferentes acciones.
- Bloque 6: Actividad física y salud: a través del Parkour enseñó hábitos saludables y actividades que se pueden desarrollar en la calle, donde podrán ejercer lo aprendido en clase. Además les enseñaré como la ejecución motriz logra un bienestar personal, siendo muy saludable realizar deporte a lo largo de sus vidas.

Actualmente todos estos contenidos y bloques están organizados en una sola clasificación, llamada: *Estándares de aprendizaje*. Aquellos relacionados con el Parkour serán los siguientes, según la Orden EDU/519:

- 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- 1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportiva y artística expresiva, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- 1.3. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- 1.4. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.
- 1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- 3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- 4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.
- 4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- 4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.
- 5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
- 5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.
- 6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- 6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- 6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- 7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- 7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- 13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.

13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

Estos estándares de aprendizaje serán el referente fundamental que guíe el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los valores de mejora y superación, ayuda al compañero, correcto uso de los materiales que utilizaremos en las clases con el fin de prevenir riesgos y accidentes, la utilización del lenguaje tanto oral como escrito para expresar sus ideas y conocimientos adquiridos en las sesiones, me parecen ítems que he desarrollado a lo largo de la unidad.

Los límites, como “a base de esfuerzo” pueden llegar a mejorarlos y conocer cómo funciona su anatomía corporal en los diferentes movimientos que van a realizar. Daré gran relevancia a la organización del espacio y tiempo en los movimientos, a la coordinación de diferentes trayectorias de ejecución, a tener una anticipación efectiva en la cual tenemos conciencia de nuestros movimientos con nuestro cuerpo y a un desarrollo eficaz de las propias capacidades físicas.

La ejecución de las habilidades tratadas en el Parkour, el perfeccionamiento de las mismas y mejorar su control motriz, será uno de mis objetivos en la unidad. Un paso importante para conseguirlo será la asimilación de nuevas habilidades y las diferentes combinaciones entre ellas, la mejora de las principales capacidades físicas básicas, los diferentes tipos de equilibrio estático y dinámico entrando también en el re-equilibrio y la aceptación de estas nuevas habilidades deportivas. En estos tres bloques he basado el pilar fundamental de mi unidad.

En los calentamientos cuyo fin será activar el sistema cardiorrespiratorio, les enseñé un juego diferente en cada sesión para que aprendan el valor de las normas en la correcta ejecución de los juegos. La creatividad en los movimientos y la libre expresión en la ejecución de las habilidades permiten indagar refiriéndonos a las actividades físicas artístico-expresivas. Por último, enseñaré el tema de la seguridad en los movimientos, sobre todo conocer qué se debe realizar y en qué situación, y que cada movimiento en falso tiene su consecuencia; conocer también que el deporte es muy saludable ya que nos ayuda a mejorar motrizmente y a conocer hábitos saludables para poder realizarlos en nuestro tiempo libre.

3.OBJETIVOS

En este apartado expondré las metas que pretendo conseguir con el proyecto que voy a realizar. Principalmente, la base de todo proyecto es fundamentarlo en unos objetivos, unos fines que se pretenden conseguir para poderte guiar durante todo el desarrollo del Trabajo de Fin de Grado.

Los objetivos que voy a plantear están fundados en unos conocimientos sobre el tema, en este caso el Parkour, Salva (1993) sostiene que un docente tiene que saber sobre el tema, saber hacer, saber estar y sobre todo hacer saber. Es decir, en cualquier proyecto es necesario un conocimiento de las competencias profesionales para poder establecer unos objetivos claros y coherentes, que pueda desarrollar un proceso adecuado de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, Locke (1968) relaciona el rendimiento con la consecución de los objetivos, ya que según la teoría de este autor “Teoría del establecimiento de metas y objetivos” los alumnos obtienen cierta motivación cuando fijan sus metas en una tarea. En sí este autor, explica que según la motivación de los alumnos estos obtendrán unos resultados u otros.

Para acabar este apartado, desarrollaré los objetivos que en este TFG se van a trabajar:

- Realizar un trabajo enfocado a la Orden EDU 519/2014, sobre todo en relación al Real Decreto 126/2014 por el cual se regula la enseñanza de nuestro país, en este caso el área que vamos a trabajar: Educación Física.
- Hacer una puesta en práctica de los contenidos aprendidos que los maestros de las diferentes asignaturas tratan en el Grado de Educación Primaria.
- Basar mi trabajo en diferentes teorías, apoyándome en autores con el fin de que mis alumnos obtengan unos contenidos a partir de un proceso enseñanza-aprendizaje afianzado en el éxito de estos objetivos.
- Desarrollar una propuesta que contiene un aprendizaje de habilidades motrices básicas en relación al Parkour, aumentando el nivel de dificultad realizando una progresión a lo largo de las sesiones didácticas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el próximo punto estableceré los diferentes argumentos que creo óptimos para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo del trabajo expuesto. Comenzaré con la globalidad de las habilidades motrices básicas, describiéndolas y seleccionando aquellas clasificaciones escogidas, continuando con su importancia en la evolución motriz del alumno. Por último, explicaré qué es el Parkour y los movimientos que trabaja, continuando con la relación que tiene este con las habilidades motrices básicas.

4.1 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: CONCEPTO Y CLASIFICACIONES

De manera introductoria quiero destacar el trabajo de ciertos autores por su relevancia y las clasificaciones que han ido estableciendo uniéndolo con la especialidad en la cual está basada este trabajo: El Parkour. Estos autores son Albert Batalla, Marta Castañer, Jordi Díaz Lucea los cuales imparten su labor docente en su respectiva universidad.

Encontramos diversas definiciones sobre habilidad motriz básica: Albert Batalla (2000) como aquella competencia de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para lograr ese objetivo se desarrollan una serie de respuestas motoras siendo el movimiento un papel fundamental e insustituible; según Marta Castañer (2006) realiza una definición como la acción, que en nuestro lenguaje verbal, lo indicamos mediante las formas verbales de: correr, saltar, girar... combinando estos patrones para realizar un trabajo tanto global como segmentario del cuerpo. También quiero nombrar a Guthrie y Fleishman, ambos citados en: “Los fundamentos teóricos didácticos de la Educación Física”; el primero dice que la habilidad motriz básica es “la capacidad adquirida por el aprendizaje de producir unos resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas”; en el segundo su definición es muy concreta “eficiencia en una tarea o conjunto de tareas”. Hablando de eficiencia en el acto físico, Famose (1992) destaca que la eficacia y la eficiencia en el proceso de aprendizaje de habilidades motrices es algo clave, permitiendo que el objetivo de enseñanza-aprendizaje se complete, ya que los niños podrán saber que todo aquello aprendido en clase tiene un objetivo cuya consecuencia sea una

mejora eficaz en su rendimiento motriz añadiendo como tal el aprendizaje de cómo ha conseguido lograr esta mejora.

Por eso debemos entender que habilidad motriz básica es aquella competencia (saltar, girar, desplazarse...) que, en este caso, los niños adquieren para dar una respuesta eficiente y eficaz con el fin de lograr un objetivo, realizando una tarea de enseñanza- aprendizaje donde el niño aprende que biomecánica interviene en el movimiento, como realizarlo y que fin se consigue. El aprendizaje de estas habilidades motrices básicas permite a los niños establecer una base motriz, que permita a lo largo de su desarrollo en la etapa de educación primaria, adquirir una serie de habilidades específicas como las presentadas en el Parkour.

Ahora que ya entendemos el concepto de habilidad motriz básica abordaré diferentes clasificaciones sobre estas habilidades, comenzando con aquella que más se une a mi criterio. Abardía Colás (1997) tiene en cuenta la situación de los diferentes segmentos corporales que influyen motrizmente en la realización del movimiento. Por un lado, el tren superior que relacionado con lanzamientos y recepciones, pero con la posibilidad dentro del Parkour de realizar apoyos y ayudas en el equilibrio y re-equilibrio, por otro lado, el tren inferior, relacionado sobre todo con desplazamientos, saltos, giros...

También este autor tiene en cuenta si hay presencia de materiales a lo largo de la ejecución del movimiento; por último hace hincapié en el medio acuático, de forma que hay que tenerlo en cuenta ya que en él se encuentran habilidades como nadar, bucear...

Centrándonos en la clasificación de las habilidades, Abardía Colás (1997) atiende a cuatro aspectos fundamentales: el contexto espacial, el uso de materiales, la existencia o no de desplazamiento y por último, aquellos aspectos relativos a lo corporal, como hemos dicho antes, aquellos segmentos corporales que intervienen o no en la acción motriz.

Por todo ello, esta clasificación me ha parecido muy interesante, ya que su estructura de habilidades no es cerrada, sino que muchas habilidades pueden entrelazarse, encontrándose una variedad de aplicaciones que dan lugar a una amplia variedad de procesos de enseñanza aprendizaje.

Aun así, existen diferentes clasificaciones válidas, en las cuales diferentes autores dan su punto de vista. A continuación, he recogido un par de clasificaciones que me han servido para relacionarlas con las técnicas de Parkour. Es importante conocer por qué se han ido relacionando y creando diferentes clasificaciones, ya que permiten saber el nivel de evolución motriz que tiene el alumno a lo largo de su etapa en primaria. Es el ejemplo de Albert Batalla (2000) que expone la relación entre la edad y aquello que podemos trabajar con los alumnos, dadas las características biomecánicas que poseen en la etapa en la que se encuentran. Este autor nos diferencia tres etapas: la primera es la espontánea de 5-8 años, en la cual la carrera constituye la base de los juegos, existiendo una actividad motriz libre que no tiene interiorización; la segunda es la elaborada de 8-10 años, en esta ya existe una idea previa del movimiento comenzando a interiorizar los mismos ya que los juegos marcan cumplir un objetivo concreto; por último la etapa codificada que transcurre entre los 10-11/12 años: durante esta etapa se busca la eficacia teniendo en cuenta una técnica adecuada en los diversos movimientos.

Esta última sería la etapa en la que trabajaría, buscando la eficacia de los movimientos dada una evolución a lo largo de toda primaria de las habilidades motrices básicas, los niños podrían especializarse en ciertas técnicas relacionadas con los desplazamientos, giros y saltos, las cuales trabajaríamos en Parkour. Por otro lado, Jordi Díaz Lucea (1999) establece una clasificación basada en tres criterios:

- Su forma: estabilidad, locomoción y manipulación.
- Su evolución: básica, específica, especializada.
- Su proceso de resolución: heurístico y algorítmico.

Según estos criterios abordaré aquellos que se relacionan con el Parkour. Dentro de las habilidades según su forma, se relacionan las habilidades de estabilidad siendo aquellas que ayudan a mantener el equilibrio dentro de sus ejes y planos, las habilidades de locomoción que mueven el cuerpo en el espacio para desplazarse de una ubicación a otra requiriendo dirección y sentido, dentro de estas estarían las básicas (correr, saltar, andar...) y las específicas dependiendo de la disciplina deportiva. En las habilidades según su evolución, entiendo que el Parkour aporta técnicas y movimientos con un cierto grado de dificultad, nos centraremos en las específicas, y por último según su proceso de evolución que incide de manera directa adquiriendo habilidades motrices básicas en relación a procesos heurísticos y algorítmicos,

estos procesos se diferencian entre sí de forma que los procesos heurísticos reúnen acciones sucesivas, es decir, paso a paso, y los procesos algorítmicos se relacionan a acciones que se dan de manera simultánea.

4.2 LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS PERSONAS

Dentro del marco que engloba las asignaturas de educación primaria, la Educación Física es la asignatura específica encargada del desarrollo motriz de las personas. Así pues, mi trabajo incumbe, dentro de la Educación Física, las habilidades motrices básicas, en concreto todas aquellas relacionadas con el Parkour. El R.D. 126/2014 expone que "la competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno" por ello, la Educación Física actual debe promover a parte de un aprendizaje donde la ejecución tenga su papel, un aprendizaje que permita promover unos conocimientos y unas actitudes.

Esta visión la tendré a lo largo de todo el proyecto, ya que la metodología desarrollada por Abardía Colas (1997) promueve un aprendizaje basado en saber en todo momento cómo realizar cada habilidad, qué objetivo tiene y de qué forma podemos mejorar nuestra motricidad a través de todo lo aprendido. Esta metodología se guiará por un Análisis General de Movimiento (AGM), se trata de un tipo de estructura didáctica que nos permite realizar sesiones cuyo fin sea la progresión constante del alumno. Por un lado, se pretende crear una serie de progresiones abiertas permitiendo añadir, variar y cambiar dependiendo de las características de los alumnos a los que van dirigidas. Por otro lado, y para mí muy importante, es analizar de forma exhaustiva las habilidades que pretendo enseñar en función de la técnica, el espacio temporal, el espacio contextual y el material con el que voy a contar para realizar este proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.3 ¿QUÉ ES EL PARKOUR Y CUÁL ES SU HISTORIA?

Las habilidades motrices han sido un ítem constante de mejora para el ser humano. Hemos visto a través de la historia que el hombre ha buscado mejorar su motricidad a la par que mejorar su forma de moverse en el entorno. Una de las formas de movimiento actuales en nuestra sociedad que crea mucha curiosidad en los jóvenes es el Parkour.

De las diversas definiciones de Parkour, comenzaré con Fernández del Río y Suárez (2012) que definió este ejercicio como la forma de desplazarse por un espacio urbano con diversos obstáculos y adversidades que el sujeto tiene que evadir y superar, siendo muy interesante para el ámbito educativo ya que no se basa en ningún tipo de competición. En relación a esta forma de desplazarse, Barbero (1989) en Suárez y Fernández del Río (2012), define el Parkour como Arte del Desplazamiento, el cuál sienta las bases de lo que todo niño en su infancia ha tenido que desarrollar: la carrera, el salto, la trepa... y toda una serie de movimientos que se encargan del desplazamiento por el entorno.

David Belle (2009) en Francia, fue uno de los creadores de este arte, aprendió de su padre Georges Hebert el “Método natural” una disciplina usada en el ejército que consiste en superar obstáculos usando las propias habilidades corporales.

Después de un tiempo comenzaron las diferencias entre los miembros del grupo, llegándose a dividir, por un lado *David Belle* y *Sébastien Foucan* llamando a este arte de desplazamiento “Parkour”. Más tarde *Foucan* también quiso desmarcarse, siguiendo su propia vía que denominó “Free running”, haciéndola popular sobre todo en el Reino Unido gracias a auto documentales como *Jump London* o *Jump Britain*.

A partir de aquí, debemos decir que la continua urbanización en las ciudades ha provocado que los niños amolden sus juegos y su forma de divertirse a los espacios que los acompañan.

4.4 SELECCIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS Y SU RELACIÓN CON LOS MOVIMIENTOS DE PARKOUR

La forma de conocer este deporte es aprendiendo las técnicas y movimientos que utiliza. Estos se caracterizan por su rápida y precisa ejecución, cuyo fin, es el de conseguir a través de ciertos movimientos una serie de habilidades, mejorar la motricidad y superar los obstáculos de forma correcta. También pueden ir mejorándose y aumentando su dificultad a base de práctica y una correcta ejecución, además según tu originalidad, puedes combinar movimientos para la superación de tus objetivos proponiendo retos personales y perfeccionar tu técnica. Según Batalla (2000), las habilidades motrices básicas se dividen en desplazamientos, saltos, giros y manejo y recepción de objetos, aunque trataremos también el tema del equilibrio dentro de mis prioridades. En los tres primeros ítems que este autor nos indica basaremos las técnicas que el Parkour emplea en sus movimientos, los cuales los dividiremos en tres grupos siguiendo la clasificación que nos ofrece Suarez Álvarez y Fernandez del Río (2012):

El primer grupo tiene su relación con el equilibrio, el cuál Álvarez del Villar (1987) lo define como: “la habilidad de mantener el cuerpo erguido a través de una serie de movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándonos (equilibrio dinámico)”. Es decir, en Parkour trabajaré una serie de desplazamientos y saltos que provocarán un constante uso del equilibrio y en casos como los saltos, una vuelta al equilibrio corporal o re-equilibrio, a partir de aquí, dentro de la terminología del Parkour esta vuelta al equilibrio tiene diferentes técnicas, que son:

- Básica: repartiendo el peso por todo el cuerpo, los talones no tocan el suelo, rodillas semiflexionadas, espalda inclinada hacia adelante buscando el re-equilibrio y manos por delante por seguridad.
- Rodada: evadir el impacto de la caída y repartirlo por el resto del cuerpo, es un tipo de voltereta apoyando el peso en el omóplato que más cómodo te sientas según la lateralidad, rodando oblicuamente por el resto de la espalda acabando en los lumbares contrarios al omóplato en el cual empezamos el movimiento.
- De un salto de brazo: se realiza con la puntera de los carpianos y las manos en la parte más alta del obstáculo, las rodillas flexionadas actúan como amortiguadores del

impacto.

- En rama: agarre cerrado de las manos que serán las únicas que evitarán la caída, realizaremos balanceos para evitar un golpe seco en los brazos y la espalda.

Entendida ya la forma en que debemos caer, equilibrarnos y re-equilibrarnos, el segundo punto trata sobre los desplazamientos. Sanchez Bañuelos (1984) los considera: “como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial”. Esta clasificación básica según Suarez Álvarez y Fernandez del Río (2012) podría extenderse a técnicas con una complejidad mayor, pero no sería la idónea para trabajar dentro de la escuela, por ello nos vamos a centrar en varias habilidades específicas que vamos a practicar en las sesiones:

- Pasavallas: forma básica de Parkour en la cual sobrepasamos un obstáculo en carrera, apoyando una mano o dos y sobrepasando con las piernas y el cuerpo tal valla.
- Gato: otro salto en movimiento, pero con un grado más de complicidad, en él apoyamos las dos manos y pasamos nuestras piernas flexionadas en el hueco que dejamos entre las manos.
- Reverso: consiste también en franquear una valla, muro... apoyándonos en ella y realizando un giro de 360 grados y colocando el cuerpo de forma horizontal.
- Bajo de valla: traspasar un obstáculo que tiene un hueco ayudándonos con las manos para impulsarnos.
- Pasa-muros: correr hacia un muro apoyar el pie e impulsarse hacia arriba agarrándonos con las manos para sobrepasarlo.
- *Grimpeo*: un tipo de escalada rápida en un obstáculo de inclinación pronunciada.
- Tic-tac: sobrepasar un obstáculo del suelo ayudándonos del impulso que daremos con el salto y posterior apoyo y amortiguación del pie en una pared.

Por último, nos adentraremos en los saltos basándonos en la definición que nos ofrece Sánchez Bañuelos (1984): “El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”. Es decir, todo movimiento que conlleva un cambio de posición para encontrar de nuevo el equilibrio a través de las recepciones anteriormente vistas. Encontramos diversas técnicas de salto ofrecidas por Suarez Álvarez y Fernandez del Río (2012):

- Salto de precisión: un tipo de salto de longitud sin realizar carrerilla, cuyo fin será una recepción en un objeto estrecho.
- Distensión: un tipo de salto de precisión en el que la recepción está a distinta altura.
- Salto de brazo: aquel que es necesario el agarre a una pared o valla con tus manos para conseguir el equilibrio.
- Salto de longitud: lo mismo que el salto de precisión, pero en carrera.
- Salto de fondo: un salto hacia una altura más baja y dependiendo de la fuerza de caída usar la rodada para una mayor amortiguación.

5.METODOLOGÍA

A lo largo de este epígrafe explicaré la forma que llevaré a cabo mi propuesta teniendo en cuenta una serie de procedimientos clave para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje, en especial en qué consiste el Análisis Global de Movimiento o AGM. También encuadro una serie de aprendizajes pedagógicos encuadrados en las sesiones.

5.1 METODOLOGÍA, ASPECTOS A DESTACAR Y SU RELACIÓN CON AUTORES.

La metodología que voy a utilizar va a estar basada en el desarrollo de una estructura didáctica que se fundamenta en Abardía Colas (1997) señalando que los maestros especialistas de Educación Física a través del Análisis General de Movimiento (AGM) pueden enseñar la motricidad desde una perspectiva global con un aprendizaje abierto de las habilidades, aplicando la posibilidad de realizar variantes en las actividades para que todos los alumnos puedan realizarlas y poder aprender en diferentes situaciones. Este análisis te permite te crear un tipo de progresión abierta dando coherencia y sentido a las sesiones, permitiendo la mejora motriz y conceptual del alumno sobre las habilidades desde un aprendizaje básico hacia uno más avanzado.

A través de las asignaturas de Pedagogía cursadas en el grado he podido encuadrar varios tipos de aprendizaje en mi TFG: el aprendizaje explícito, teniendo en cuenta que el alumno es consciente de que aprende e interviene en él. Sumado a este tipo, se encuentra el aprendizaje significativo ya que el alumno ya posee conocimientos de desplazamientos, giros y saltos, relacionando la nueva información con la que ya poseía. Por último, también incluyo el aprendizaje receptivo, ya que explico a los alumnos aquellos conocimientos que van a aprender a lo largo de las sesiones.

Otro aspecto a destacar sobre la metodología serán los espacios temporales a lo largo de la sesión. Estarán basados en el modelo de Vaca (2010), el primero será el momento de encuentro donde explicaremos de qué va a tratar la sesión y repasaremos lo aprendido anteriormente; el segundo será el momento de construcción, en él, los alumnos realizarán las actividades y

aprenderán aquello que la sesión pretenda enseñar; el último será el momento de despedida que consistirá en repasar lo aprendido y entre todos ver que debemos mejorar en las sesiones.

5.2 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM)

Como ya he explicado anteriormente, esta metodología se guiará por un Análisis General de Movimiento (AGM), “este análisis trata de una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro maestro de Educación Física a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta” Abardía y Medina (1997); por tanto, nos permite realizar sesiones cuyo fin sea la progresión constante del alumno. En el desarrollo del AGM se tendrán en cuenta aquellos aspectos que interfieren en una clase de Educación Física por lo que serán necesarios una serie de análisis: uno dedicado al material, otro basado en los factores psico-motrices, perceptivo-motrices junto al análisis de la técnica, por otro lado, también se realizará un análisis temporal basado en la progresión que vamos a realizar enriqueciéndola con enlaces y combinaciones entre actividades y habilidades.

A continuación, desarrollaré los diferentes apartados del Análisis General de Movimiento y porqué son necesarios cada uno de ellos.

5.2.1 Análisis multifuncional del material

Este análisis permite conocer aquellas posibilidades que nos ofrecen los objetos con los que vamos a trabajar en relación a: el tamaño, color, peso, textura, dureza, su calidad y cantidad, permitiéndonos saber las posibilidades que nos ofrece este material. En una clase de Educación Física todas las sesiones van a depender de los recursos que disponemos, ya que las actividades van a estar relacionadas a aquellos materiales que podemos utilizar ya que los contenidos y objetivos que queremos que los alumnos adquieran, van a estar relacionados a estas actividades. En el caso del Parkour, la importancia de los objetos, materiales y recursos es clave para poder realizar las actividades. Por suerte en el centro donde desarrollé la unidad didáctica tenía variedad de elementos como el plinton, espalderas, colchonetas, potro, bancos... que me permitieron que mis clases tuvieran una calidad, ya que pude representar de forma correcta la esencia del Parkour en un ambiente escolar.

5.2.2 Análisis de las capacidades perceptivo motrices y físico motrices

Este análisis se encarga de desglosar todos los aspectos relacionados con la habilidad motriz y cómo se desarrolla durante las sesiones, de forma que podemos tratar de forma individualizada aquellos ítems que vamos a trabajar en cada una de las actividades. Los factores perceptivo motrices hacen referencia a aquellos sentidos en relación a la vista, oído, tacto... que intervienen de alguna forma en la actividad; los factores físico motrices tienen relación a cómo nuestro cuerpo actúa durante la habilidad, los movimientos que realiza como, por ejemplo: los músculos y articulaciones que intervienen.

La representación corporal de aquellas zonas corporales que en este caso usaremos en el Parkour nos facilitará la tarea a la hora de realizar las actividades que desarrollaremos en las sesiones.

5.2.3 Análisis técnico

Este análisis engloba los apartados técnicos que requieren las habilidades para realizarse correctamente. Estudia los diferentes segmentos corporales para poder realizar la habilidad de una forma sencilla aplicándola posteriormente, una serie de transferencias motrices que, aplicadas correctamente nos permite adquirir una amplia variedad de movimientos buscando poder desarrollar las habilidades de una forma más compleja. Así lo explica Díaz Lucea (1999): “la transferencia en el aprendizaje se refiere a que la adquisición de un amplio repertorio de habilidades básicas repercutirá posteriormente, de forma positiva, en el aprendizaje de habilidades más complejas y difíciles”.

Al igual que en el análisis anterior, la representación gráfica en este caso dedicada al momento de la acción nos va a ayudar a analizar correctamente todos aquellos segmentos corporales que intervienen técnicamente en la acción.

5.2.4 Análisis temporal de Enlaces y Combinaciones

Este análisis permite analizar la habilidad temporalmente en los momentos donde se realizan los diferentes movimientos para efectuarla. De forma que:

PASADO	PRESENTE	FUTURO
Escalar	Saltar y recepcionar con el suelo	Correr hacia otro obstáculo
En este momento se practica una habilidad	En este momento se combinan dos habilidades	Momento final con otra habilidad

6. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Después de exponer los puntos en los que va a estar basada mi intervención didáctica, explicaré la propuesta que he llevado a cabo en el aula, teniendo en cuenta los objetivos, contenidos, evaluación, competencias básicas y metodología.

6.1 INTRODUCCIÓN A LA PROPUESTA EDUCATIVA Y CONTEXTO EDUCATIVO

En esta propuesta he centrado mi esfuerzo en mejorar las habilidades motrices de saltos, desplazamientos y giros a través del Parkour. Para ello, he creado una unidad didáctica que mejora las habilidades de los alumnos, a través de una serie de actividades basadas en el aprendizaje de contenidos de la Educación Física y el conocimiento corporal en el desarrollo práctico de tales actividades. Por otro lado, contextualmente la unidad didáctica ha sido desarrollada en un ámbito escolar en la ciudad de Palencia, en el Colegio Blanca de Castilla “Filipenses”, es un colegio concertado situado en el centro de Palencia. Cuento con dos patios exteriores, un pabellón y un salón de actos, los cuales son los espacios establecidos para dar las clases de E.F. He tenido con cada curso de 5º tres horas lectivas a la semana en las cuales desarrollé mi propuesta. En 5ºA contaré con 28 alumnos y 5ºB con 26 alumnos.

Gran parte de mi propuesta está basada en los conocimientos aprendidos en 4º de carrera, en la asignatura: Cuerpo, percepción y habilidad, en la mención de Educación Física, impartida por Francisco Abardía Colás, el profesor que me enseñó a tener esta visión de la Educación Física, mostrada a lo largo del TFG.

6.2 OBJETIVOS

Con arreglo al Real Decreto 1513/2006, del 7 de diciembre, he establecido los siguientes objetivos:

- Realizar saltos, giros y desplazamientos entre obstáculos.
- Trabajar fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia a través del Parkour

- Desarrollar actitudes de respeto, cooperación, ayuda al compañero.
- Mejorar las habilidades desarrolladas durante el curso y adquirir nuevas.
- Conseguir actitudes lúdicas no competitivas: vivir el proceso por mero placer, valorar el trabajo en grupo, etc.
- Conocer nuestro cuerpo anatómicamente, sus movimientos y mejorar nuestras capacidades a través del esfuerzo.
- Adaptar valores de compañerismo, ayuda y mejora a través de un deporte que está basado en la mejora individual y el propio progreso para desarrollar tu técnica, realizando un trabajo cooperativo entre ellos.

6.3 CONTENIDOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Según el BOCyL 117/2014, del 20 de junio, por el que se establecen las enseñanzas de educación primaria en la comunidad, en concreto las de educación física.

6.3.1 Contenidos

En la etapa de primaria, la Educación Física permite al alumno: mejorar sus condiciones físicas, conocer sus límites y posibilidades, mejorar sus conocimientos corporales, obtener cualidades motrices técnicas... En las cuales se desarrollarán una serie de actividades que permitan relacionarse con los demás, adaptarse a diferentes situaciones, comprender normas y valorar actitudes. Los contenidos que darán respuesta a mi unidad didáctica se encuentran en:

- Bloque 1: Contenidos comunes: Las técnicas de trabajo realizadas en el Parkour, valores, procedimientos y actitudes realizados a lo largo de las sesiones, tales como el respeto hacia los compañeros y ayudarles en las actividades. También buscaremos información del Parkour en el aula de informática, viendo videos de cómo realizar la técnica en cada una de las habilidades.
- Bloque 2: Conocimiento corporal: Un parte clave, ya que enseñó a los niños contenidos relacionados con el movimiento y anatomía corporal, además de mejorar las habilidades y las capacidades perceptivo-motrices.

- Bloque 3: Habilidades motrices: buscar el potencial motor de los alumnos a través de las actividades del Parkour, con giros, saltos y desplazamientos, buscar también, la dificultad en las habilidades para mejorar de forma progresiva la conducta motriz, con el fin de poder ser más eficaces y tener soltura en las diferentes acciones.
- Bloque 6: Actividad física y salud: A través del Parkour enseñó hábitos saludables y actividades, que como bien es el Parkour, actividad en la calle, podrán ejercer lo aprendido en clase. Además, enseñarles como la ejecución motriz logra un bienestar personal siendo muy saludable realizar deporte a lo largo de sus vidas.

6.3.2 Estándares de aprendizaje

Actualmente todos estos contenidos y bloques están organizados en una sola clasificación, llamada: *Estándares de aprendizaje*. Aquellos relacionados con el Parkour serán los siguientes, según la Orden EDU/519:

1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportiva y artística expresiva, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.3. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.4. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.

- 4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- 4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.
- 5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
- 5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.
- 6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- 6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- 6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- 7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- 7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- 13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.
- 13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.
- 13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

Estos estándares de aprendizaje serán el referente fundamental que guíe el proceso de enseñanza aprendizaje. Los valores, actitud de mejora y superación, ayuda al compañero, el correcto uso de los materiales que utilizaremos en las clases con el fin de prevenir riesgos y accidentes, la utilización del lenguaje tanto oral como escrito para expresar sus ideas y conocimientos adquiridos en las sesiones me parecen ítems que he desarrollado a lo largo de la unidad.

Los límites, como a base de esfuerzo pueden llegar a mejorarlos y conocer cómo funciona su anatomía corporal en los diferentes movimientos que van a realizar. Daré gran relevancia a la organización del espacio y tiempo en los movimientos, a la coordinación de diferentes trayectorias de ejecución, tener una anticipación efectora en la cual tenemos conciencia de nuestros movimientos con nuestro cuerpo y a un desarrollo eficaz de las propias capacidades físicas.

La ejecución de las habilidades tratadas en el Parkour, el perfeccionamiento de las mismas y mejorar su control motriz. Un paso importante será la asimilación de nuevas habilidades y las diferentes combinaciones entre ellas, la mejora de las principales capacidades físicas básicas, los diferentes tipos de equilibrio estático y dinámico entrando también en el re-equilibrio y la aceptación de estas nuevas habilidades deportivas. En estos tres bloques he basado el pilar fundamental de mi unidad.

En los calentamientos para activar el sistema cardiorrespiratorio les enseño un juego diferente en cada sesión para que aprendan el valor de las normas en la correcta ejecución de los juegos. La creatividad en los movimientos y la libre expresión en la ejecución de las habilidades permiten indagar refiriéndonos a las actividades físicas artístico-expresivas. Por último, sobre todo el tema de la seguridad en los movimientos, en conocer qué se debe realizar y en qué situación, y sobre todo que cada movimiento en falso tiene su consecuencia, conocer también que el deporte es muy saludable ya que nos ayuda a mejorar motrizmente y a conocer hábitos saludables para poder realizarlos en nuestro tiempo libre.

6.4 COMPETENCIAS BÁSICAS

Actualmente la globalidad e interdisciplinariedad es esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje, por ello he buscado que mi propuesta esté basada en las diferentes competencias básicas:

Comunicación lingüística	Los alumnos se explican con sus palabras los contenidos esenciales aprendidos en cada unidad didáctica, expresando su opinión y corrigiendo su escritura y forma de comunicarse oralmente. Atenderé a factores como la léxica, semántica, fonológica y gramatical, para que mejoren sus problemas en el acto comunicativo.
	En la matemática trabajamos espacios, formas geométricas y cálculos de distancias

<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p>	<p>para realizar las actividades; en la científica y tecnológica buscaré enseñar muchos aspectos del funcionamiento del cuerpo humano, anatomía, limitaciones corporales, mejora muscular y motriz, y cómo usaremos el mundo físico para nuestra unidad didáctica. El uso del lenguaje científico y términos biológicos serán claves en la unidad didáctica.</p>
<p>Competencia digital</p>	<p>Cumpliendo el objetivo de conocer información, búsqueda y ampliación de conocimientos el uso de las tecnologías me ayudará a mostrar mejor el conocimiento del Parkour gracias a internet.</p>
<p>Aprender a aprender</p>	<p>Esta competencia es el eje que mueve la unidad didáctica, el niño adquiere una forma de motivarse ante el aprendizaje, que este aprendizaje no solo se quede en el aula sino que su curiosidad y su afán de mejorar los llevé a su entorno. Otro factor ha sido enseñar al niño cómo se aprende, que conozca aquello que es capaz de aprender, aquello que le interesa, el esfuerzo que conlleva conocer y qué estrategias tomar durante un proceso de conocimiento. Mis alumnos han adquirido el dominio de esta competencia a través de reflexiones sobre aquello que han aprendido siendo consciente sobre ello, reflexiones tanto individuales como grupales que se realizarán a lo largo de las sesiones y en la evaluación.</p>

Competencias sociales y cívicas	Mi objetivo es: que los alumnos sean mejores motivadamente y sean capaces de dar consejos, ayudando a aquellos que les cueste más mejorar, ya que el fondo no es ser el primero sino lograr todos cumplir los objetivos.
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Los niños se planteen objetivos personales de mejora tomándose cada actividad como un reto a superar y lograr una propia competencia de mejora intentando perfeccionar fuera del aula escolar las habilidades enseñadas. El esfuerzo durante las actividades, la gestión de riesgos durante las mismas, la capacidad de análisis, toma de decisiones y resolución de problemas me permitirán el desarrollo de esta competencia.
Conciencia y expresiones culturales	Doy valor al hecho de realizar en cada sesión reflexiones sobre qué hemos realizado, qué se debe de mejorar, cómo influyen estas sesiones en nuestra vida, ver el Parkour como el arte de un conjunto de habilidades que se pueden mostrar en cualquier lugar de la ciudad que posea algún tipo de obstáculo. Otro ámbito serán las relaciones interpersonales ya que el centro donde desarrolle la Programación, es un centro en el cual se relacionan niños de diferentes culturas y países.

6.5 EVALUACIÓN

La evaluación estará fundada en diferentes aspectos:

- Evaluación Inicial: para tener un punto de partida con los alumnos realizare antes de comenzar las Unidades Didácticas, una serie de reflexiones sobre los contenidos y unas actividades de ejecución que me permitan saber el nivel motriz y cognitivo de los alumnos sobre la materia que vamos a tomar.
- Evaluación Continua: que la realizaremos de dos formas: 1, al principio de cada sesión revisaremos los contenidos que se aprendieron durante la sesión anterior, realizando una reflexión grupal en la cual iré preguntando a los alumnos de forma abierta y consensuada entre ellos los contenidos que han ido adquiriendo; 2, al final de cada sesión realizaremos entre todos una autoevaluación final, sobre lo que hemos aprendido, los niños escribirán aquellos ítems que han aprendido y qué deben mejorar.
- Evaluación Final:

Comportamiento, normas, propuesta de mejora individual, ayuda a los compañeros.	Contenidos teóricos	Ejecución práctica
10%	50%	40%

La base de toda la unidad es la comprensión de los contenidos y sobre todo saber que los niños han aprendido a cómo hacer, para qué hacer y la forma de hacer los movimientos, ya que creo que esto es la clave del aprendizaje incentivando a que los alumnos, en cualquier momento puedan practicar el Parkour y sepan qué tienen que hacer.

6.6 MODELO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Para sustentar mi unidad didáctica he utilizado el formato establecido por Vaca Escribano (2002) dividiendo cada sesión en tres apartados o momentos. Estos momentos te permiten

realizar las sesiones de forma ordenada, cada uno de ellos tendrán unos objetivos los cuales los desarrollaré a continuación:

- Momento de encuentro: de forma introductoria a la sesión en el que se presentan los contenidos teóricos que posteriormente se van a desarrollar, recordando también los contenidos que en las sesiones anteriores se han trabajado. En este apartado se relaciona la teoría con el procedimiento en el momento de construcción de aprendizaje. Es decir, los alumnos en este apartado de tiempo contarán con aquellas explicaciones que se van a trabajar en la sesión en relación al Parkour.

- Momento de construcción del aprendizaje: Este apartado se centra en el procedimiento, todo lo relacionado con la realización de las actividades, el aprendizaje de los contenidos, aspectos técnicos, interacción con el espacio, el material y los compañeros. Durante este momento expondremos la metodología que hemos desarrollado en los apartados anteriores para llegar a la construcción del aprendizaje, en este caso del Parkour.

- Momento de despedida: último espacio temporal de la sesión en el que se pretende repasar todos los contenidos que se han aprendido a lo largo de la sesión reuniendo a los alumnos y que estos interaccionen con el maestro y entre ellos. Es el apartado de las conclusiones, de buscar cómo mejorar, ver qué debemos cambiar y solucionar aquellos problemas para que no vuelvan a aparecer.

6.7 SESIONES

En este subpunto voy a desarrollar las diferentes sesiones que he trabajado con los alumnos, estableciendo las actividades y contenidos que trabajan en cada momento.

6.7.1 SESIÓN 1: ENTRADA AL PARKOUR. RECEPCIONES

Material: espalderas, colchonetas, cuerdas.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
Actividad 1: los alumnos traerán en grupos de 5 un juego popular que ellos realicen en su tiempo libre. Lo enseñarán a la clase y yo les ayudaré a amoldar ese juego a la clase.	<ul style="list-style-type: none">- Activación sistema cardio respiratorio- Estiramientos de los grupos musculares que intervienen en las próximas actividades.- Conocimiento de anatomía corporal.
Actividad 2: Recepción básica	<ul style="list-style-type: none">- La semiflexión de rodillas me permite amortiguar la caída.- Las manos deben de estar por delante como motivo de seguridad en la caída.
Actividad 3: Rodada	<ul style="list-style-type: none">- Tipo de voltereta(giro) específica de Parkour que consiste en repartir el peso de la caída en una línea diagonal por la espalda desde el deltoides hasta los lumbares.

<p>Actividad 4: Recepción básica, salto y rodada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Combinación de los dos movimientos para mejorar la técnica. - La coordinación ideatoria como forma de ver los movimientos e imaginar el recorrido de nuestro cuerpo antes de realizarlo. - Unimos las técnicas a través de una velocidad desplazamiento en un tramo corto.
<p>Actividad 5: Recepción en barra</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El agarre cerrado de manos me permite una sujeción fija en la barra, aumentando la seguridad en caso de fallo. - El agarre de manos consiste en unir la yema del dedo pulgar con la del dedo índice realizando una especie de O, realizando el agarre cerrado.
<p>Actividad 6: Repaso de las técnicas y contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiración y espiración antes del ejercicio como método de concentración.

6.7.2 SESIÓN 2: DESPLAZAMIENTOS

Material: bancos, colchonetas, plinton, cuerdas, espalderas, potro.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
Actividad 1: los alumnos traerán en grupos de 5 un juego popular que ellos realicen en su tiempo libre. Lo enseñarán a la clase y yo les ayudaré a amoldar ese juego a la clase.	<ul style="list-style-type: none">- Activar sistema cardio respiratorio- Estiramientos de los grupos musculares que intervienen en las próximas actividades.- Conocimiento de anatomía corporal.
Actividad 2: Pasa-Vallas	<ul style="list-style-type: none">- Movimiento fundamental en los desplazamientos de Parkour que nos permite superar obstáculos con poca altura durante el desplazamiento.- Usamos de apoyo la mano predominante según la lateralidad(Derecha o izquierda).- Impulso con un pie y batida con el otro para superar el obstáculo por encima.
Actividad 3: Reverso	<ul style="list-style-type: none">- Flanquear vallas apoyando ambas manos en ella y realizar un giro de 360 grados.- Las articulaciones de los hombros “Deltoides” bloqueadas para no generar fuerza con los brazos.- La caída con las piernas semiflexionadas para amortiguar con los cuádriceps.
Actividad 4:	<ul style="list-style-type: none">- Flexión e impulso de cuádriceps para saltar el obstáculo y extensión y batida de los mismos para

<p>Paso de gato simple</p>	<p>completar el recorrido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las articulaciones de los hombros “Deltoides” bloqueadas para no generar fuerza con los brazos. - El centro de gravedad “cadera” se tiene que encontrar a la misma altura que los brazos para mantener el equilibrio.
<p>Actividad 5: Circuito combinatorio de sesiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Combinación de las diferentes habilidades en un entorno de obstáculos verticales y horizontales.

6.7.3 SESIÓN 3: SALTOS

Material: colchonetas, bancos, pared, espalderas, cuerdas, plinton, potro.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
Actividad 1: los alumnos traerán en grupos de 5 un juego popular que ellos realicen en su tiempo libre. Lo enseñarán a la clase y yo les ayudaré a amoldar ese juego a la clase. Yo añadiré el juego de la sogu tira, basado en dos equipos, cada uno en un lado de la sogu buscando que el otro equipo sobrepase la línea inicial en la que el equipo contrario ha comenzado a jugar.	<ul style="list-style-type: none">- Activar sistema cardio respiratorio- Estiramientos de los grupos musculares que intervienen en las próximas actividades.- Conocimiento de anatomía corporal, en la carrera de ranas para el impulso en el salto se realiza una flexo extensión del cuádriceps.- La contracción ejercida con los dorsales y los bíceps me permite ejercer la fuerza en la sogu tira.
Actividad 2: Salto de precisión	<ul style="list-style-type: none">- El salto de precisión es un salto de longitud con los pies juntos entre dos puntos de manera horizontal- La flexo extensión de los cuádriceps me permite realizar el salto.- La batida con ambos brazos me permite generar impulso en el salto.
Actividad 2: Grimpeo	<ul style="list-style-type: none">- Es un tipo de escalada rápida en un obstáculo de inclinación pronunciada.- Los dorsales generan la fuerza de empuje para poder escalar.
Actividad 3: Tic-Tac	<ul style="list-style-type: none">- Sobrepasar un obstáculo del suelo ayudándonos del impulso que

	<p>daremos con el salto, posterior apoyo y amortiguación del pie en una pared.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La flexo extensión de los cuádriceps según nuestra lateralidad será el que nos permita generar mayor o menor impulso. - Apoyar la mano en la pared me permite aumentar la seguridad y ayudarme con el impulso, generado fuera con la flexo extensión del bíceps.
<p>Actividad 4: Combinación de habilidades “Circuito de repaso”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Unión de las habilidades y contenidos de las 3 sesiones.

6.6.4 SESIÓN 4: TRANSFERENCIAS MOTRICES DE PARKOUR CON JUEGOS

Materiales: colchonetas, bancos, pared, espalderas, cuerdas, plinton, potro, balones, aros.

<p>Actividad 1: los alumnos traerán en grupos de 5 un juego popular que ellos realicen en su tiempo libre. Lo enseñarán a la clase y yo les ayudaré a amoldar ese juego a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Activar sistema cardio respiratorio- Estiramientos de los grupos musculares que intervienen en las próximas actividades.- Conocimiento de anatomía corporal.
<p>Actividad 2: Rodada y lanzamiento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Organización del espacio de la acción en diferentes distancias para realizar la rodada y el lanzamiento correctamente.- La coordinación dinámica de las trayectorias y de las acciones me permiten ejecutar bien el movimiento.- Combinación de recepción básica más rodada para amortiguar la caída.- Iniciación deportiva, el baloncesto.
<p>Actividad 3: Tic-tac y mate</p>	<ul style="list-style-type: none">- La adaptación de la habilidad junto al mate de baloncesto, me permite combinar habilidades motrices como el tic tac a contextos deportivos.- Iniciación deportiva, el baloncesto.
<p>Actividad 4: Repaso de contenidos y habilidades antes de la próxima sesión de evaluación</p>	

6.7.5 SESIÓN DE EVALUACIÓN

La sesión de evaluación será un circuito con diferentes estaciones, es decir, dividiré el polideportivo en 4 estaciones, cada una tendrá una serie de habilidades o actividades con sus respectivos contenidos. La clase se dividirá en grupos, en torno a 5 alumnos por grupo, según el orden de lista, cada grupo tendrá 5 minutos en cada estación para escribir los contenidos en las actividades que van a tratar. En la práctica del circuito cada alumno se autoevaluará tanto en el apartado de la ejecución como en el apartado conceptual, siguiendo la ficha orientativa que estará predeterminada por la sesión. Por último, evaluaré individualmente la ejecución de los alumnos en las diferentes estaciones, de uno en uno realizarán el circuito.

Distribución de las estaciones:

- Estación 1 “Recepciones”; Rodada y recepción básica: los contenidos teóricos a evaluar son los siguientes:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- La semiflexión de rodillas me permite amortiguar la caída.- Las manos deben de estar por delante como motivo de seguridad en la caída. |
| <ul style="list-style-type: none">- Tipo de voltereta(giro) específica de Parkour que consiste en repartir el peso de la caída en una línea diagonal por la espalda desde el deltoides hasta los lumbares. |
| <ul style="list-style-type: none">- Combinación de los dos movimientos para mejorar la técnica.- La coordinación ideatoria como forma de ver los movimientos e imaginar el recorrido de nuestro cuerpo antes de realizarlo. |

- Estación 2 “Saltos” : Tic-tac y salto de precisión: los contenidos teóricos a evaluar son los siguientes:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- El salto de precisión es un salto de longitud con los pies juntos entre dos puntos de manera horizontal- La flexo extensión de los cuádriceps me permite realizar el salto.- La batida con ambos brazos me permite generar impulso en el salto. |
|---|

- Sobrepasar un obstáculo del suelo ayudándonos del impulso que daremos con el salto, posterior apoyo y amortiguación del pie en una pared.
- La flexo-extensión de los cuádriceps según nuestra lateralidad será el que nos permita generar mayor o menor impulso.
- Apoyar la mano en la pared me permite aumentar la seguridad y ayudarme con el impulso, generado fuera con la flexo extensión del bíceps.

- Estación 3 “Desplazamientos” : Paso de vallas y salto de gato: los contenidos teóricos a evaluar son los siguientes:

- Movimiento fundamental en los desplazamientos de Parkour que nos permite superar obstáculos con poca altura durante el desplazamiento.
- Usamos de apoyo la mano predominante según la lateralidad (Derecha o izquierda).
- Impulso con un pie y batida con el otro para superar el obstáculo por encima.

- La caída con las piernas semiflexionadas para amortiguar con los cuádriceps.

- Flexión e impulso de cuádriceps para saltar el obstáculo y extensión y batida de los mismos para completar el recorrido.
- Las articulaciones de los hombros “Deltoides” bloqueadas para no generar fuerza con los brazos.
- El centro de gravedad “cadera” se tiene que encontrar a la misma altura que los brazos para mantener el equilibrio.

- Estación 4 “Combinaciones con materiales” : Tic-tac con mate, rodada con recepción básica y lanzamiento a canasta. Los contenidos teóricos a evaluar son los siguientes:

- Organización del espacio de la acción en diferentes distancias para realizar la rodada y el lanzamiento correctamente.
- La coordinación dinámica de las trayectorias y de las acciones me permiten ejecutar bien el movimiento.

- Combinación de recepción básica más rodada para amortiguar la caída.
- Iniciación deportiva, el baloncesto.

- La adaptación de la habilidad junto al mate de baloncesto, me permite combinar habilidades motrices como el tic tac a contextos deportivos.
- Iniciación deportiva, el baloncesto.

7.CONCLUSIONES

Para finalizar mi proyecto, voy a desarrollar una serie de apartados aportando una serie de consideraciones recogidas a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado.

Comenzaré diciendo que la puesta a prueba de este proyecto ha sido una gran experiencia en la cual he conseguido aumentar mi forma de ver esta profesión y mi futuro como docente. A parte de la teoría aprendida en la universidad sobre cómo elaborar Unidades Didácticas, destaco sobre mi aprendizaje, el realizar sesiones basándome en un contexto. Aprendí también, a calcular el tiempo en clase, saber utilizar los tempos de la sesión para las explicaciones, la ejecución de las actividades, a tener que improvisar en clase cambiando los apartados de la sesión por circunstancias excepcionales... situaciones que solo surgen en el momento que te encuentras realizando la tarea de maestro.

En relación a los objetivos, he completado cada uno de ellos, tanto personales mejorando como docente, como profesionales, en relación a la propuesta educativa. Es destacable también el interés aportado por los alumnos ante el Parkour, ya que lo tomaron con mucho entusiasmo facilitándome mi labor. He de reseñar también que la gran variedad de posibilidades motrices trabajando las habilidades motrices básicas, me ha permitido elaborar actividades variadas y dinámicas con lo que se consigue una mayor atención por parte del alumno.

Otro aspecto interesante, es organización de los alumnos en el espacio, algo que parece tan sencillo como hacer un círculo, o una fila en un sitio concreto se vuelve complicado. Creí conveniente utilizar algún tipo de truco, en mi caso, para hacer un círculo, primero pedía que se den las manos y a partir de ahí, sitúo el círculo donde quiero. Según avanzan los días, los alumnos se adaptan al ritmo y metodología de clase.

Las sesiones de Educación física, considero que su programación está influida por muchos aspectos como es el factor tiempo (de las actividades, tiempo de calentamiento, tiempo de desplazamiento, tiempo de cambio de calzado, tiempo de vuelta a la calma).

Por otro lado, es importante considerar el espacio del que se dispone, y las limitaciones del mismo, el material disponible y el necesario. Además, se debe tener en cuenta el cómo los

alumnos responderán a cada actividad. La posibilidad de salir fuera del entorno escolar para realizar estas actividades es un tema complejo ya que requiere consentimiento de las familias.

La propuesta en general ha conllevado que los alumnos salgan de clase con nuevos conocimientos adquiridos, ellos estaban acostumbrados a ver la Educación Física como un juego, y ahora la ven como una forma de aprender ya que he cambiado totalmente su forma de ver esta asignatura. Acaban las sesiones con los contenidos aprendidos, saben cómo ejecutar los movimientos de las diferentes habilidades y eso es la mejor satisfacción que puedes llevarte como docente.

8.POSIBLES LÍNEAS FUTURAS DEL TRABAJO

En este apartado expondré una serie de ítems relacionados con la ampliación del tema desarrollado, su continuación y mejora de las habilidades descritas.

- Buscar la motivación a través del Parkour para perfeccionar las habilidades relacionadas con saltos, giros y desplazamientos.
- Realizar salidas extraescolares a diferentes zonas con especialistas en este deporte con el fin de conocer los límites que presenta.
- Continuar en cursos posteriores con intervenciones didácticas mejorando las habilidades motrices para completar el aprendizaje en diferentes niveles de dificultad.
- Ayudar a otros proyectos relacionados con las habilidades de saltos, giros y desplazamientos con mi punto de vista sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje que he expuesto.
- Motivar el auto aprendizaje del alumnado para que continúen realizando este deporte.

9. BIBLIOGRAFÍA

- ABARDÍA COLAS F. Y MEDINA SANCHEZ D. (1997). Educación Física de Base. Manual Didáctico. Palencia. Editorial: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
- ASIGNATURA DE 4º CURSO, GRADO EN PRIMARIA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA: PERCEPCIÓN, CUERPO Y MOTRICIDAD. Universidad de Valladolid, Campus de Palencia. Profesor: Francisco Abardía Colas
- BOE nº25 29 de enero de 2015
- BOCYL nº117 20 de junio de 2014
- BATALLA FLORES A. (2000), Habilidades motrices, Indes Publicaciones.
- BATALLA FLORES, A. (1994). Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo e interferencia contextual. Universidad Técnica de Lisboa. Facultades de Educación Física. Barcelona. Inde.
- BELLE DAVID (2009), Parkour. Ediciones Entrevista. Francia.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde.
- DEL VILLAR ÁLVAREZ (1987), Pedagogía del atletismo básico, Editorial Miñón, España.
- DÍAZ LUCEA J.(2000), La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas, Madrid, Inde.

- DÍAZ MARTIN A. (2011), El contexto sociocultural del alumno y sus consecuencias tanto en el proceso de enseñanza como en el de aprendizaje, Granada. Csif revista disponible en:

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/ADOLFO_DIAZ_2.pdf

- FERNANDEZ DEL RIO Y SUAREZ CARLOS (2001), El Parkour en la escuela, España.
- LOCKE JOHN (1986), Pensamientos sobre las educación, Editorial Akal.
- PIERRE FAMOSE JEAN (1992), Aprendizaje motor y dificultad de la tarea, Paidotribo, España.
- RUIZ PÉREZ, LM (1987), Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, Madrid.
- SANCHEZ BAÑUELOS, FERNANDO (1987), Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte, Editorial Gymnos, España.
- VACA ESCRIBANO, MARCELINO JUAN Y VALERA FERRELAS, M^a SOLEDAD (2002) , Motricidad y Aprendizaje, Editorial Grao, España.

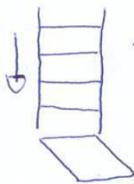
10. ANEXOS

Autoevaluaciones iniciales en cada sesión:

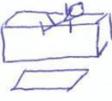
1. ¿Qué contenidos hemos aprendido en la anterior sesión?
2. ¿Qué habilidades hemos ejecutado? ¿Cómo las hemos ejecutado?
3. ¿Qué hemos pensado para mejorar personalmente?

Ejemplo de autoevaluación final de la sesión: sobre lo aprendido en la sesión junto a la representación gráfica de la habilidad:

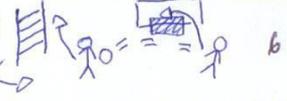
Sandra N° 27
Pablo N° 20
Eduardo José N° 2
Marta N° 19

①  Saltar a las espaldas agarrándote y luego saltas y haces rodada. Consiste en caer de cuclillas y girar sin apollar la cabeza. Hacia adelante.

②  Haces el tiktak que consiste en apollarse en la pared con un pie e impulsarte.

③  El pasavalla consiste apollar los manos en lo que tengas que saltar y pasar al otro lado mirando hacia adelante.

④  y el paso de gata consiste en poner las manos abiertas impulsarte y subir los pies entre las manos

⑤  Tienes que hacer el tiktak coger el balón y que te hagan un male subes a las espaldas, bajas haciendo la rodada.