



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROYECTO PARKOUR

GUÍA DIDÁCTICA DE LA PROGRESIÓN POR CICLOS

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: Álvaro León Castelao

TUTOR: Francisco Abardía Colás

PALENCIA, 2018

RESUMEN

El trabajo de fin de grado consistirá en un proyecto educativo dentro del área de Educación física, cuya base fundamental será la progresión a lo largo de todos los cursos de la Educación primaria, de las habilidades motrices heredadas del Parkour (saltos, giros, volteretas, carreras) junto al entrenamiento de la autonomía corporal centrandose en la coordinación perceptivo motriz y el equilibrio dinámico además de potenciar en el alumnado el conocimiento de la seguridad y los límites y posibilidades de cada uno.

ABSTRACT

This (final degree) dissertation, consists of an educational project (EP) within the area of Physical Education. The project is based on the didactic progression of Parkour in Primary Education (1° to 6°) . The aim of this EP is to improve motor skills, body knowledge (proprioception), physical-artistic expression progressively throughout the courses. It is approached from the constructivist perspective encouraging self-directed, non-competitive, individual and self-improvement activities, with an associated learning of values, helping to acquire concepts such as security, limits and possibilities of the individual.

PALABRAS CLAVE / KEYWORDS

Habilidad motriz, Autonomía corporal, AGM, Seguridad, Parkour, Educación Física, Educación.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	6
1. JUSTIFICACIÓN	7
2. OBJETIVOS	9
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
3.1.- EL PARKOUR Y SU ORIGEN	10
3.2.- PARKOUR EN LA ESCUELA	11
3.2.1.- BLOQUES DE CONTENIDO BOCYL	12
BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES	13
BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL	13
BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES	13
BLOQUE V: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	13
BLOQUE VI: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	13
3.2.2.- CONTENIDOS A DESARROLLAR EN PARKOUR POR CICLOS SEGÚN EL BOCYL	14
3.3.- HABILIDADES MOTRICES Y PARKOUR	14
3.3.1.- CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES	15
3.4.- AUTONOMÍA CORPORAL Y PARKOUR	16
3.5.- CÓMO TRABAJAR EL PARKOUR EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR	16
3.5.1.- EL ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO	17
ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DEL MATERIAL	18
ANÁLISIS DE LOS FACTORES	18
ANÁLISIS TÉCNICO	18
ANÁLISIS TEMPORAL: ENLACES Y COMBINACIONES	19
EVALUACIÓN	19
3.5.2.-DESARROLLO MOTRIZ PROGRESIVO DE LAS HABILIDADES	20
4. PROYECTO PARKOUR	22

4.1 GUIÓN DIDÁCTICO DE LA PROGRESIÓN DE PARKOUR	23
CONTENIDOS MORALES GENERALES	24
METODOLOGÍA GENERAL	24
GUIÓN DE LA PROGRESIÓN DIDÁCTICA	25
PROGRESIÓN POR CICLOS	28
1º CICLO DE PRIMARIA	31
2º CICLO DE PRIMARIA	33
3º CICLO DE PRIMARIA	36
GUIÓN EVALUATIVO	38
5. CONCLUSIONES	39
6. POSIBLES LÍNEAS DE ESTUDIO	41
8. BIBLIOGRAFÍA	42
9. ANEXOS	44
9.1 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DE PARKOUR	44
9.2 ANÁLISIS PERCEPTIVO Y FÍSICO MOTOR DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DE PARKOUR	48
9.3.- EJEMPLO DE ADAPTACIÓN DIDÁCTICA	55

0. INTRODUCCIÓN

El proyecto “Parkour” surge de la idea de realizar una progresión abierta sobre las habilidades que oferta esta actividad física: carreras, saltos, giros, amortiguaciones... Además del desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la autonomía corporal, desde la metodología del Análisis Global de Movimiento, a través de progresiones abiertas de actividades adaptadas a las características del alumnado.

En este trabajo de fin de grado mostrará cómo evolucionar progresivamente las habilidades motrices básicas desde el primer curso de primaria hasta el último, con el desarrollo lineal de la autonomía corporal y los conocimientos de la seguridad,, además de servir como herramienta al alumno de autosuperación y conocimiento corporal. Para ello se propone una serie de pautas a desarrollar, en forma de guía con los datos básicos y generales para desarrollar las unidades didácticas pertinentes en cada curso, adaptando los objetivos y contenidos a cada ciclo de primaria y modificando la metodología a medida que el nivel de autonomía corporal aumenta.

Teniendo en cuenta que es un proyecto educativo, no se debe olvidar que uno de los pilares fundamentales son la enseñanza de valores, muy enriquecedora por parte de la filosofía Parkour, que fomenta el respeto al entorno y a los compañeros, la no competición, la enseñanza solidaria, compartir las ideas, los materiales y los espacios y su máxima de Ser y durar con el objetivo de autosuperarse teniendo siempre en cuenta la seguridad para evitar riesgos (Carlos Suárez; 2012).

El método de Análisis global de movimiento sobre este proyecto va a permitir realizar un análisis técnico y de factores (valga la redundancia) general, que sirva de guía para organizar las sesiones de las Unidades didácticas posteriores, a su vez el análisis material y espacio-temporal puede ser usado como herramienta de aprendizaje en el alumnado, siendo ellos mismos los constructores de este aprendizaje, indagando sobre las posibilidades materiales, espaciales y temporales, ajustadas a sus propios límites y posibilidades.

1. JUSTIFICACIÓN

Desde mi infancia siempre me ha llamado la atención este arte callejero, veía a los “mayores” realizar saltos, volteretas, mortales impresionantes, impulsándome a practicar yo también este arte. En su práctica no existía ninguna guía orientativa, pero recuerdo que la gente que hacía Parkour enseñaba a los demás, aunque no fueran íntimos amigos, este hecho hizo que me interesase aún más por esta actividad. A lo largo de los próximos años dejé de ver en la calle a estas personas practicándolo, hasta yo mismo y mis amigos también lo dejamos, este hecho no fue tan relevante ni reflexivo en el momento, hasta que el pasado año, durante el período de Practicum I volví a ver esta actividad, pero en el colegio. Este hecho me hizo reflexionar, al principio me hizo ilusión introducir esta práctica innovadora en el aula y tan motivante para el alumnado, pero parándome a pensar me pregunté: ¿Por qué ya no se ve esto en la calle? La respuesta está en el sedentarismo del siglo XXI, la era tecnológica ha sustituido la gran parte del tiempo libre de los niños/as en la calle. Como es lógico esta “involución motriz” no es buena para nuestro futuro y dado que el futuro está en los niños/as se debe empezar a tomar medidas “anti-sedentarias” que promuevan y motiven a los niños/as a salir a la calle a jugar y experimentar corporalmente. Retomando el tema de Parkour, al observar de nuevo este arte callejero y ver que sigue siendo una actividad motivadora para el alumnado, vi una gran oportunidad de mantener e introducir esta Unidad en los centros, con el fin primordial de combatir el sedentarismo tecnológico, promoviendo en los niños/as actividades físico artístico-expresivas al aire libre, consiguiendo a la par erradicar los problemas saludables de la no práctica de ejercicio físico.

Introducir el Parkour en la escuela, supone el desarrollo motriz de un conjunto de habilidades como los saltos, giros, desplazamientos o equilibrios en una misma actividad, ofreciendo a su vez al alumnado creatividad, autonomía y el conocimiento de sus límites y posibilidades (propiocepción) además de desarrollar la parte artística y la parte relacionada con la seguridad corporal.

Se puede entonces afirmar, que el Parkour pertenece a una actividad multidisciplinar, que abarca varias inteligencias y que según sea la metodología que se utilice en su desarrollo podemos introducir todas ellas, además de abarcar una gran cantidad de contenidos del currículum del área de Educación Física. A diferencia de otras actividades, una de sus bases fundamentales es la autonomía, ya que el alumno desarrollará sus habilidades motrices utilizando su creatividad, con el fin de superarse.

Una gran ventaja del Parkour, es la motivación que crea en los alumnos/as, ya que, la misma introducción de nuevas actividades incita a realizarlas con mayor entusiasmo e interés, además el Parkour va dirigido a la autosuperación individual, sin fomentar la competitividad que puede ser causante de la pérdida de interés por la actividad. Su gran variedad a su vez permite que cualquier individuo sea apto para su realización, a su vez su finalidad es la de autosuperarse con lo que el alumno podrá ser conocedor de sus posibilidades.

Las habilidades motrices que abarca, son múltiples y diversas, con lo que su alto contenido conceptual es muy enriquecedor para el alumnado, de este modo también sirve de unidad base en cada curso para lograr un objetivo fundamental a lo largo de los años, que será el desarrollo de estas habilidades de una forma constructivista e individual, es decir, que el alumno sea el protagonista de su aprendizaje a través del ensayo y error controlado por el profesor/a, en una primera instancia y construyendo las bases de la seguridad para que todo aquel que quiera seguir practicando, lo haga de una forma correcta y evitando posibles lesiones.

2. OBJETIVOS

Para elaborar el TFG es necesario establecer unos objetivos, con el fin de guiar el desarrollo y hacer coherente su contenido en relación a las conclusiones finales. Con ello, me predispongo a elaborar unos objetivos dirigidos a la consecución del TFG por un lado y más tarde en la metodología estableceré los objetivos específicos del tema “El Parkour”.

Los objetivos del TFG serán los siguientes:

1. Realizar un trabajo de fin de grado con los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación del grado de Educación Primaria con mención en Educación Física.
2. Programar una guía didáctica en relación al contenido curricular de Educación Física, con el fin del desarrollo posterior de Unidades Didácticas destinadas al Parkour.
3. Realizar un proyecto educativo dirigido al área de la Educación Física y más concretamente a la mejora de las habilidades motrices, conocimiento corporal (propiocepción) y las actividades físico-artísticas en progresión a lo largo de todos los cursos de la Educación Primaria.
4. Documentar y contrastar la información citada para que exista coherencia y credibilidad, basando mi información en artículos, libros y otras fuentes de información.
5. Comprobar si con la práctica de Parkour se logra introducir actividades no competitivas, individuales y de autosuperación, donde el alumnado sea el verdadero constructor de su aprendizaje.
6. Indagar si el Parkour coincide con las actividades físico artístico-expresivas desarrollando la expresión artística con la motivadora práctica de Parkour.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado explicaré los conceptos clave para poder entender el desarrollo del proyecto, para ello comenzaré por las bases fundamentales propias de la rama de conocimiento de la Educación Física: las habilidades motrices y la autonomía corporal, proseguire con la importancia que tienen estas en el desarrollo cognitivo del alumnado para terminar ofertando el Parkour como herramienta para mejorar las mismas.

3.1.- EL PARKOUR Y SU ORIGEN

El Parkour es una disciplina y corriente físico-artística que tiene su origen como entrenamiento militar en Alemania “Método Natural de Georges Hébert” y más tarde y mayor conocido según Víctor Gil (2010) como arte urbano, el “arte del desplazamiento” que trata de superar obstáculos, trepando, saltando... de la forma más rápida posible, creativa y divertida y con el fin de autosuperarse.

A su vez existen múltiples definiciones del Parkour de diversos autores como José Ignacio Barbero (1989), Fernández del Río y Carlos Suárez (2012) o David Belle (2009). En su conjunto podemos definir el Parkour como una corriente artística dedicada al desplazamiento por un espacio urbano, que consiste en superar obstáculos a través de las diferentes habilidades motrices en su conjunto (saltos, giros, trepa, carrera...) con el fin propio de autosuperarse y sin ningún interés competitivo con el resto de participantes, lo que le convierte en una actividad interesante para el ámbito educativo y llena de posibilidades.

La definición del Parkour sigue un orden cronológico, que le convierte desde el ejercicio militar usado por el “Método Natural de Georges Hébert” inspirado en Amorós y Demeny, hasta el arte urbano francés de David Belle (2009) y por último dirigido a una corriente más educativa y de la no competición de Fernández del Río y Carlos Suárez (2012). De la mano de las definiciones, también encontramos la evolución de las formas de entrenamiento, siendo al principio destinada hacia un ámbito más general de habilidades como las de caminar,

correr, saltar, trepar, equilibrios, lanzamientos... con la finalidad del desarrollo integral de la persona orientada a la naturaleza, hasta un análisis más global del movimiento dónde se tendrá en cuenta más la técnica base como la flexión, rotación y recepción, para que posteriormente se desarrollen los saltos profundos y los movimientos más específicos, con el fin del desarrollo físico y no la competitividad.

Según Daniel Sampayo (2010), es interesante tener en cuenta que el Parkour para la mayoría de los practicantes es una filosofía de vida que en “umparkour.com”, motivada por el espíritu de autosuperación, la hermandad y ayuda entre los practicantes, promoviendo la humildad, el respeto hacia los demás y la lucha por conseguir los objetivos personales tanto en el ámbito personal como en el deportivo. Según el concepto de Carlos Suárez (2012) la filosofía del Parkour gira en torno al tipo de la persona que la práctica, ofreciendo distintos tipos de vertientes, desde el que la práctica de este arte deportivo gira en torno a su vida, como el que lo practica de una forma meramente de una forma de ocio y arte, pero todos estos individuos sostienen la idea de que no ponen en peligro su propia vida si no están seguros de que conseguirán sobrepasar cierto obstáculo y nunca compiten con otras personas.

Desde la perspectiva de este autor se establecen las siguientes máximas:

- Respetar el entorno y no molestar a los demás.
- No competir, sino enseñar y compartir.
- Lema principal “Ser y durar”, la autosuperación y la seguridad evitando riesgos.

3.2.- PARKOUR EN LA ESCUELA

El parkour, se puede definir como un conjunto de habilidades motrices, que tratan de superar obstáculos de forma creativa e incluso artística, siguiendo siempre la línea de la autosuperación. Teniendo en cuenta esto, se puede afirmar que se trata de una actividad completa a nivel motriz y educativo muy completa, además de que se puede incluir en la educación basada en las inteligencias múltiples, ya que esta abarca un amplio campo del saber en su desarrollo, debido a su gran libertad de interpretación y ejecución.

Según Víctor Gil Bermejo (2010) el Parkour nos puede ofrecer en el aula:

Un trabajo novedoso y motivante, dejando atrás aquellos ejercicios repetitivos y logrando atraer al alumnado a actividades divertidas que puedan seguir practicando fuera del horario lectivo, solucionando el problema actual del sedentarismo en los niños/as, que por los avances tecnológicos que promueven una actividad más estática y cómoda en el hogar, dejando atrás nuestra condición física.

Crear interés por este ejercicio que requiere una forma de movimiento inteligente y creativa, promoviendo la actividad física fuera del horario lectivo adaptada a las características de cualquier tipo de persona, es decir, que se adapta a todo tipo de alumnado.

Además de lo que puede ofrecer a nivel motriz, por las habilidades que contiene la práctica de este ejercicio, también puede enriquecer de una forma moral, teniendo en cuenta las máximas de su filosofía Carlos Suárez (2012).

La progresión y las Unidades didácticas pertinentes irán sujetas al currículum que establece los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que hay que seguir por la Ley en la Educación Primaria, con lo que el proyecto irá adaptado a estos requisitos legislativos, desarrollando los contenidos exigidos y proponiendo objetivos que permitan la adquisición de los mismos.

3.2.1.- BLOQUES DE CONTENIDO BOCYL

A través de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León en conjunto a La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, dedica el Capítulo II del Título I a la regulación de la educación primaria, se establecen en la asignatura una serie de bloques de contenidos.que ofrecen a nivel educativo al alumnado:

BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES

En este bloque se recogen contenidos transversales a todo el currículo del área, en él se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores, a su vez también se incluyen el tratamiento con las TICs. Todos estos contenidos se desarrollarán a lo largo de todos los bloques de contenido.

BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL

Este bloque está relacionado con el conocimiento y control del propio cuerpo, con el objetivo de desarrollar una propia imagen corporal, para la adquisición posterior de aprendizajes motores relacionados con las capacidades perceptivo-motrices.

BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES

En este bloque se recogen contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor, a la vez de desarrollar las competencias motrices básicas, con el fin de adaptar el cuerpo a movimientos para lograr realizar diferentes ejercicios que le permitan gestionar su conducta motriz, gestionando los riesgos, optimizando la realización y alcanzar soltura en las posteriores acciones motrices.

BLOQUE V: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

Los contenidos de este bloque van dirigidos al desarrollo de la comunicación y expresividad a través del cuerpo y el movimiento, teniendo en cuenta el espacio, ritmo, coordinación, imaginación, creatividad y la calidad del movimiento en relación a los diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada o musical), siendo estas las bases de la expresión corporal.

BLOQUE VI: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Estos contenidos están constituidos para que la actividad física resulte saludable, además de adquirir hábitos saludables de la actividad física, postural y alimenticia para posteriormente aplicarlos a lo largo de la vida, repercutiendo directamente en la ejecución motriz, la seguridad y el bienestar personal.

3.2.2.- CONTENIDOS A DESARROLLAR EN PARKOUR POR CICLOS SEGÚN EL BOCYL

La progresión de los contenidos de las Unidades didácticas de Parkour en los diferentes cursos de primaria irá ceñida al currículum del BOCYL nº 117 20 Junio que establece los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para cada curso de primaria en el área de Educación física, sirviendo de referente para establecer los objetivos de las Unidades didácticas.

Se puede concluir con esto, que en la práctica escolar del Parkour estarán estos contenidos directamente relacionados, capacitando de esta forma su transmisión a través de las planificaciones didácticas.

3.3.- HABILIDADES MOTRICES Y PARKOUR

Las habilidades motrices, como la mayoría de los conceptos, adoptan diferentes y diversas interpretaciones según sus autores, Marta Castañer (2006) que lo define como la combinación de ciertos patrones, que en su conjunto crean un trabajo global que nos hace correr, saltar, rodar... Albert Batalla (2000) define la habilidad motriz como aquella competencia de un individuo frente a un reto motriz, en el que es necesario una serie de respuestas motoras, es decir un movimiento intencionado o dirigido.

El término habilidad proviene del latín, por una parte “habilitas” haciendo referencia al desempeño motriz de un individuo frente a una situación, por otro lado el término motriz se define como la capacidad de movimiento y dominio corporal que tiene un sujeto y con el que posibilita la interacción con el entorno según Marta Castañer y Oleguer Camerino (2006).

En conjunto a estos autores podemos encontrar también a Durand (1988), Knapp (1989) entre otros muchos, con los que podemos resumir el concepto de habilidad motriz, gracias a la característica común que guardan todas las definiciones como: Un conjunto de movimientos físico-motrices coordinados realizado por un individuo o varios con el fin de realizar un ejercicio con la mayor eficiencia.

En conclusión, podemos definir el concepto de habilidad motriz como las acciones motoras conscientes de las personas que tienen como fin interactuar con el entorno (personas, objetos, espacios, materiales...) y beneficiarse de ello desarrollando una estructura corporal que permite con la práctica lograr adaptarse a diferentes situaciones motrices..

Las habilidades motrices en la Educación física educativa han adquirido una importancia relevante en el bloque de contenidos del currículum, ofreciéndose como objetivo el de utilizar el cuerpo y el movimiento en un conjunto de acciones para realizar una serie de ejercicios.

3.3.1.- CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES

Según el punto de vista de Trigueros, C y Rivera, E (1991) define las habilidades motrices básicas como “movimientos o pautas motrices fundamentales que no tienen en cuenta la precisión ni la eficiencia”, enfocado a la indagación del alumnado de el conocimiento corporal a través de la práctica y no tan basado en conceptos teóricos, promoviendo de esta forma el aprendizaje significativo de estas habilidades.

Otra definición será la de Albert Batalla (2000) donde define la habilidades motrices básicas como “aquellas familias de habilidades, amplias generales y comunes a los individuos, que sirven de base para el aprendizaje posterior de habilidades motrices específicas”.

Por último con la definición de Prieto Bascón (2010) que trata las habilidades motrices como “comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales”.

Con estas referencias podemos llegar a la conclusión de que las habilidades motrices básicas son acciones motoras naturales que con la adquisición de conocimientos y la interacción con nuevos entornos forman otras acciones motoras más específicas para lograr su consecución más efectiva.

3.4.- AUTONOMÍA CORPORAL Y PARKOUR

Para el desarrollo y práctica de las habilidades referentes al Parkour, es necesario que el alumnado indague corporalmente y tenga conciencia de los límites y posibilidades corporales individuales. Es importante nombrar entonces la propiocepción que según Abardía (1997), es la percepción corporal que tiene cada individuo con la que es conocedor de su propio cuerpo, de sus posibilidades de realización y su establecimiento de límites, con el fin de lograr el dominio corporal. De esta forma el alumno podrá contar con autonomía a la hora de realizar nuevas propuestas motrices en el desarrollo práctico de las habilidades en Parkour, sin tener riesgos de accidente, ya que a través de la propiocepción será conocedor de la seguridad necesaria a la hora de realizar una habilidad en un contexto específico.

Consiguiendo entonces la autonomía el alumno será su propio constructor del aprendizaje, es decir podrá indagar sobre nuevas formas de realización para que posteriormente pueda explicar su ejecución a los compañeros y compartir entonces ricos aspectos técnicos.

El grado de autonomía en el alumnado debe estar nivelado según las características individuales y grupales del alumnado, ya que puede existir riesgo en la realización de algunas actividades motrices, que requieran conocimiento de prevención en seguridad.

3.5.- CÓMO TRABAJAR EL PARKOUR EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

La metodología que se utilizará para llevar a cabo este proyecto estará guiada por el análisis global de movimiento, a través de progresiones abiertas que cubren una serie de contenidos de los bloques de Educación física del BOCYL y evaluada con el sistema de evaluación grupal en conjunto con la autoevaluación. Para ello proseguiré a explicar cada uno de estos puntos, justificando el uso de los mismos.

3.5.1.- EL ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO

El Análisis Global de Movimiento , surge de la necesidad de interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta, teniendo en cuenta las diferentes partes del cuerpo al realizar habilidades motrices. La finalidad de esta metodología es trabajar desde una visión desglosada de las habilidades motrices con el fin de otorgar la misma importancia a todos y crear un aprendizaje individual progresivo, a través de los contenidos conceptuales Abardía (1998).

A través del movimiento, en el alumnado surgen diversas necesidades técnicas y conceptuales, dependiendo de la Habilidad Motriz escogida, con el Análisis Global de Movimiento se pretende identificar esa necesidad indagando en lo que se relaciona en su ejecución motriz. Para ello dividiremos en:

- **Análisis Multifuncional del Material**
- **Análisis Factores físico y perceptivo motriz**
- **Análisis Técnico**
- **Análisis Temporal: Enlaces y combinaciones**

Este método de visión global de la motricidad, va ligado a la progresión abierta de actividades, que trata de ir aumentando la dificultad de las mismas para conseguir la correcta ejecución de la habilidad principal a través de los contenidos conceptuales de cada actividad propuesta. Esta progresión abierta permite adaptar las actividades a las características del alumnado, a su vez debe existir conciencia en el aula de la no competición, con lo que promueve que el alumno sea su propio constructor sincero del aprendizaje, sin llegar a frustrarse porque un compañero pueda ejecutar un ejercicio y otro no, siendo todo el alumnado consciente de su propia individualidad característica. Los contenidos conceptuales surgen de la necesidad de conocer técnicamente el movimiento que se está realizando, para poder crear un propio esquema mental y que la ejecución de la habilidad sea más eficaz.

ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DEL MATERIAL

Este primer análisis abarca todo lo referido al material que se va a utilizar para ejecutar la habilidad. Es importante tenerlo en cuenta, ya que al conocer las características de estos materiales se puede indagar con más profundidad en la habilidad, mejorando la calidad de su ejecución y a nivel conceptual para el alumnado.

Para el análisis del material se tendrá en cuenta entre otras muchas:

- El número
- El peso
- El tamaño
- La forma
- El material
- Las posibilidades

ANÁLISIS DE LOS FACTORES

Este análisis se centra en indagar sobre los factores que intervienen a la hora de realizar la habilidad, ya sean perceptivo-motrices o físico-motrices. Con este análisis podemos observar de forma clara que se trabaja con el alumnado y que es importante entrenar anteriormente para ejecutar la habilidad con calidad, a través de una progresión de ejercicios.

- **Análisis físico-motriz:** son las capacidades físicas que se ponen en funcionamiento para realizar una habilidad (fuerza, flexibilidad, velocidad...)
- **Análisis perceptivo-motriz:** son aquellas capacidades que participan desde el campo de lo perceptivo hacia la ejecución de la propia habilidad (equilibrio, percepción espacial...)

ANÁLISIS TÉCNICO

El objetivo de este análisis es observar el cuerpo desde una perspectiva general, con el fin de conocer cuales son los músculos y articulaciones que se estiran o flexionan, desde el principio al fin de la habilidad y así poder desglosar una serie de ejercicios progresivos que permitan realizar cada movimiento con conocimiento (a través de los contenidos conceptuales). Este análisis permite que el alumnado sea el constructor de su aprendizaje y pueda observar en dónde falla y autocorregirse, ya que ha obtenido un previo contenido conceptual que le permite indagar en el movimiento global.

ANÁLISIS TEMPORAL: ENLACES Y COMBINACIONES

Con este análisis se pretende mejorar la progresión, ofreciendo infinidad de enlaces y combinaciones con otras habilidades, que motiven al alumnado al aumentar la dificultad, potenciando a su vez su creatividad y su espíritu de autosuperación. Los enlaces se ordenan en un orden cronológico de tal forma que existe una habilidad anterior y posterior de la principal, mientras que la combinación es simultánea, es decir, mientras se realiza la habilidad principal se intenta hacer otra a la vez. Además este análisis permite que las demás habilidades no queden fuera de lugar, sino que cobren un sentido para el alumnado, potenciando su conocimiento corporal y manteniendo los contenidos conceptuales presentes en los alumnos/as.

EVALUACIÓN

La evaluación puede abarcar diferentes concepciones según su finalidad metodológica, desde el marco tradicional de Sánchez Bañuelos (1996) donde dirige la evaluación a la medición, es decir por resultados, hasta las concepciones más alternativas (Santos Guerra, 1993), que dirige el proceso evaluativo hacia la comunicación, el diálogo y la mejora, centrándose mayormente en el proceso y no el resultado.

De esta forma podemos determinar que tanto el resultado como el procedimiento es importante, pero ambos están mutuamente ligados, con lo que se utilizarán varias herramientas evaluativas con el fin de mejorar la calidad de los conceptos, actitudes y los procesos.

Ya que la ley exige establecer un dato de carácter cuantitativo al final de cada trimestre, la evaluación final siempre será de carácter cuantificable, no aportando mayor información que un número, ni siendo conector en primera instancia de los criterios evaluables superados por el alumnado.

Tipos de evaluaciones que se recomienda utilizar:

- **Evaluación recíproca:** donde cada alumno pueda aprender de su compañero en cada actividad que se realice.

- **Evaluación global:** en cada sesión y al final de cada unidad entre todos.
- **Autoevaluación:** cada uno a través de sus conocimientos podrá evaluarse a sí mismo con el fin de mejorar y conocerse mejor.
- **Evaluación continua:** en cada sesión el profesor/a puede evaluar las actitudes y procedimientos del alumnado.
- **Coevaluación:** evaluación de los grupos de alumnos/as entre ellos.
- **Evaluación final:** en forma de circuito multifuncional el profesor/a podrá observar el grado de adquisición de conocimientos y el alumno autoevaluar su progreso y desarrollo .

3.5.2.-DESARROLLO MOTRIZ PROGRESIVO DE LAS HABILIDADES

Este modelo tiene como objetivo servir de base para la programación de actividades motrices en el área de la educación física, creando una secuencia de habilidades adquiribles según el tiempo y la maduración natural de los niños/as, hace un paralelo entre el tiempo cronológico y estadios del desarrollo motor, Establece etapas en las que el niño debe poseer ciertos movimientos fundamentales y lograr sus combinaciones, comenzando de lo simple a lo complejo.

Gallahue, en *Understanding Motor Development in Children* (1982) establece fases para el desarrollo motor, diferenciando características o estados en que se debería encontrar el cuerpo según las edades:

Fase de las habilidades motrices básicas (de 2 a 7 años)

- Estadio de madurez: de 6 a 7 años.

Fase de las habilidades motrices específicas (de 7 a 15)

- Estadio general: de 7 a 10 años.
- Estadio específico: de 11 a 13 años.
- Estadio especializado: desde 14-15 años.

De esta forma para el primer ciclo de primaria se desarrollarán Unidades destinadas a la adquisición de las habilidades motrices básicas, pasando a comenzar a desarrollar las habilidades motrices específicas en el segundo ciclo mientras se dominan las básicas y para el posterior desarrollo de las habilidades motrices específicas en el tercer ciclo de primaria.



Modelo explicativo: David Gallahue 1982



4. PROYECTO PARKOUR

El proyecto Parkour abarca todos los cursos de primaria, de una forma progresiva, con lo que es lógico pensar que no se trabajará o se realizarán las mismas actividades en 1º que en 6º. Mi plan o idea es preparar una serie de progresiones a lo largo de estos 6 años con el objetivo de alcanzar los contenidos referidos al desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de la corriente del Parkour, mejorando de este modo la creatividad del alumnado y también, su expresión corporal a la hora de realizar las actividades.

El Parkour es una actividad muy autónoma y creativa, pero necesita de unos conocimientos técnicos básicos que se irán enseñando a lo largo de toda primaria, con el objetivo de que el alumno pueda llevar a cabo la actividad de una forma segura y correcta, evitando así las posibles lesiones o perjuicios que se puedan generar.

Todos estos conocimientos técnicos, van ligados a los contenidos del cuerpo humano, desde los anatómicos hasta los propioceptivos, es decir, el alumno deberá aprender de dónde coge el impulso para realizar un salto, o cuál y cómo será su punto de apoyo, al mismo tiempo que será conocedor de sus posibilidades y sus límites teniendo directamente en cuenta la seguridad integral. Por ello, esta actividad aparte de ser una gran posibilidad para trabajar las múltiples habilidades motrices básicas, de una forma creativa, nos puede servir como prueba final de nuestro conocimiento y superación personal.

4.1 GUIÓN DIDÁCTICO DE LA PROGRESIÓN DE PARKOUR

Este proyecto Parkour se dirige a ser una guía didáctica con los principios básicos generales de la Unidad, para su posterior desarrollo. Será más efectivo seguir la progresión didáctica desde el primer curso hasta el último, pero no evade el poder adaptar una Unidad didáctica a un curso sin anteriormente haberla realizado en años posteriores, dada esta situación la riqueza de la progresión carecería y el contenido de la Unidad será mucho más básico. (Adaptación en el Anexo).

Para realizar el proyecto se seguirá el modelo AGM mostrando el análisis técnico y el de factores de las habilidades básicas del Parkour, dejando a posteriori el análisis del material y temporal del que serán los alumnos/as los responsables de realizarlo, descubriendo e indagando por ellos mismos las posibilidades de ejecución motriz y fomentando el uso creativo de las habilidades motrices.

La riqueza de este arte callejero permite que el alumnado adquiera la riqueza moral de la filosofía del Parkour, que al igual que el desarrollo motriz de las habilidades y el autoconocimiento corporal tiene la misma importancia. De esta forma desde el primer curso se irá concienciando al alumnado de la moral filosófica de este arte callejero, indagando en cada curso progresivamente hasta llegar a entender por completo sus pilares fundamentales.

El análisis técnico y de factores físico perceptivo motriz de las habilidades motrices trabajadas a lo largo del guión didáctico se encontrará ubicado en los anexos del TFG.

CONTENIDOS MORALES GENERALES

- Respeto del entorno y el material
- No competir
- Ayudar y compartir
- Ser y durar: Respetarse y cuidarse
- Autosuperación

METODOLOGÍA GENERAL

La metodología temporal apropiada para llevar a cabo estas Unidades con un aprendizaje significativo será la referida a Marcelino Vaca Escribano (2002) que propone la temporalización de la sesión de la siguiente forma:

- **Momento de encuentro:** al comenzar la sesión se reunirán profesor/a y alumnos/as para recordar lo visto hasta el momento y explicar los contenidos técnico, teóricos y prácticos que se van a dar.
- **Actividades de construcción del aprendizaje:** este es el momento teórico-práctico de la sesión donde el alumnado realizará las actividades propuestas, con las paradas pertinentes para la correcta realización.
- **Momento de despedida:** después de realizar las actividades el alumnado y el profesor/a se volverán a reunir para reflexionar sobre lo aprendido y cómo se va progresar en la siguiente sesión.

Al final de cada Unidad a lo largo de los cursos, es recomendable para el alumnado y el profesor/a, si es posible grabar las sesiones, observar a través de videos la progresión, con el fin de tener otro punto de vista individual, reflexionar en conjunto y poder mejorar en posteriores cursos.

De esta forma al principio de la siguiente Unidad en los cursos posteriores podrán ver la evolución grupal o tomar de referencia a los compañeros de otros cursos, observando la riqueza individual que se pretende conseguir con la práctica de esta actividad artística.

GUIÓN DE LA PROGRESIÓN DIDÁCTICA

1º CICLO

METODOLOGÍA CONTENIDOS	PROGRESIÓN EJERCICIOS
<p>Circuito de saltos y amortiguaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Amortiguación básica. ➤ Salto estático. ➤ Salto en carrera. <p>Circuito de equilibrios, reequilibrios y desplazamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Equilibrio estático. ➤ Equilibrio dinámico. ➤ Desplazamiento lateral. ➤ Desplazamiento vertical. <p>Circuito multifuncional evaluativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Autoevaluación. ➤ Evaluación cooperativa. <p>Creación de circuito grupal.</p> <p>En la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nuevos saltos. ➤ Nuevos desplazamientos. ➤ Nuevos giros. ➤ Desarrollo de la propiocepción ➤ Control de la seguridad corporal. ➤ Cooperación y solidaridad. ➤ Respeto del entorno y material. 	<p>En relación a saltos y amortiguaciones ejercicios de:</p> <p>Postura de amortiguación básica. Postura del salto estático. Salto estático y amortiguación. Salto estático y amortiguación a baja altura. Salto estático y amortiguación a mediana altura. Postura de salto en carrera. Salto en carrera y amortiguación básica. Salto en carrera hacia arriba y amortiguación. Salto en carrera y amortiguación en altura baja. Salto en carrera y amortiguación en altura media.</p> <p>En relación a desplazamientos y equilibrios ejercicios de:</p> <p>Equilibrio estático sobre superficies. Desplazamiento equilibrio lateral. Desplazamiento equilibrio vertical. Desplazamiento en equilibrio con materiales.</p>

2º CICLO

<p>METODOLOGÍA CONTENIDOS</p>	<p>PROGRESIÓN EJERCICIOS</p>
<p>Circuito recordatorio técnico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Amortiguación básica. ➤ Salto estático. ➤ Salto en carrera. ➤ Equilibrio estático. ➤ Equilibrio dinámico. ➤ Desplazamiento lateral. ➤ Desplazamiento vertical. <p>Circuito de saltos y amortiguaciones II:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Amortiguación rodada. ➤ Salto con apoyo. ➤ Salto de puntería. <p>Circuito de desplazamientos II:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tropa ➤ Deslizamiento <p>Análisis espacial y material.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enlaces y combinaciones. ➤ Indagar en nuevos desplazamientos. <p>Creación y exposición del circuito.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nuevos saltos. ➤ Nuevos desplazamientos. ➤ Giros. ➤ Control de la seguridad corporal. ➤ Cooperación y solidaridad. ➤ Respeto del entorno y material. ➤ Desarrollo de la propiocepción. 	<p>En relación a los saltos y amortiguaciones II ejercicios de:</p> <p>Postura de amortiguación rodada. Amortiguación rodada desde el suelo. Amortiguación rodada desde altura. Salto estático y amortiguación rodada. Salto en carrera y amortiguación rodada. Postura de salto con apoyo. Elevación con apoyo a una superficie baja. Salto con apoyo en superficie baja. Elevación con apoyo en superficie a mediana altura. Salto con apoyo en superficie a mediana altura. Elevación con apoyo en superficie de gran altura. Salto con apoyo en superficie de gran altura. Postura de salto en puntería. Salto de puntería estático sobre una base. Salto de puntería estático sobre una base en altura. Salto de puntería estático sobre una base estrecha. Salto de puntería estático sobre una base estrecha en altura Salto de puntería en carrera sobre base. Salto de puntería en carrera sobre base en altura. Salto de puntería en carrera sobre base estrecha. Salto de puntería en carrera sobre base estrecha en altura.</p> <p>En relación a los desplazamientos II ejercicios de:</p> <p>Postura de la trepa Tropa horizontal Tropa vertical Postura de deslizamiento Deslizamiento en el suelo horizontal. Deslizamiento en superficie inclinada.</p>

3º CICLO

<p>METODOLOGÍA CONTENIDOS</p>	<p>PROGRESIÓN EJERCICIOS</p>
<p>Circuito técnico recordatorio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Amortiguación básica. ➤ Salto estático. ➤ Salto en carrera. ➤ Equilibrio estático. ➤ Equilibrio dinámico. ➤ Desplazamiento lateral. ➤ Desplazamiento vertical. ➤ Amortiguación rodada. ➤ Salto con apoyo. ➤ Salto de puntería. ➤ Desplazamiento en trepa. ➤ Desplazamiento deslizamiento. <p>Circuito de saltos y amortiguaciones III:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recepción de brazo ➤ Salto distensión ➤ Salto gato <p>Otras habilidades motrices específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Grimpeo ➤ Paso muralla ➤ Balanceo ➤ 360º ➤ 360º invertido <p>Circuito de combinación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enlaces y combinaciones. ➤ Nuevos saltos. ➤ Nuevos desplazamientos. ➤ Giros. ➤ Control de la seguridad corporal. ➤ Cooperación y solidaridad. ➤ Respeto del entorno y material. ➤ Desarrollo de la propiocepción. <p>Espectáculo.</p>	<p>En relación a los saltos y amortiguaciones III ejercicios de:</p> <p>Postura de recepción de brazo. Amortiguación desde el suelo en superficie vertical. Amortiguación con impulso en superficie vertical. Amortiguación desde altura en superficie vertical Postura salto distensión. Salto distensión estático a baja altura. Salto distensión estático a mayor altura. Salto distensión en carrera a baja altura. Salto distensión en carrera a mayor altura. Postura de salto de gato. Elevación a una superficie en forma de gato. Salto en carrera con apoyo en forma de gato.</p> <p>El resto de las habilidades más específicas se trabajarán a medida que el alumnado indague o descubra las nuevas posibilidades de ejecución motriz, con el fin de poder realizar la habilidad motriz de una forma correcta y segura.</p>

PROGRESIÓN POR CICLOS**En relación a la orientación del docente y la autonomía del alumnado:****1º CICLO**

Rol por parte del docente:	Rol por parte del alumnado:
<p>Transmitir el conocimiento teórico técnico referido a las habilidades motrices.</p> <p>Servir de referencia corporal a través de la postura, para la asimilación técnica del contenido.</p> <p>Organizar circuitos que tengan conexión y fluidez entre las habilidades motrices.</p> <p>Asegurar todos los espacios que vayan a ser utilizados por el alumnado, teniendo en cuenta el riesgo de la actividad.</p> <p>Evaluar el desarrollo y la evolución del alumnado de forma continua.</p> <p>Evaluar la actitud e interés del alumnado de forma continua.</p>	<p>Poner en práctica el conocimiento adquirido.</p> <p>Mostrar actitud e interés por el tema abordado.</p>

2º CICLO

Rol por parte del docente:	Rol por parte del alumnado:
<p>Transmitir el conocimiento teórico técnico referido a las habilidades motrices.</p> <p>Preparar actividades y ejercicios para la adquisición de los contenidos.</p> <p>Preparar fichas orientativas para el análisis del material.</p> <p>Supervisar la seguridad de los espacios.</p> <p>Supervisar el trabajo grupal, para que haya participación de todos.</p> <p>Evaluar la actitud e interés del alumnado de forma continua.</p> <p>Evaluar el desarrollo y evolución del alumnado.</p>	<p>Practicar el contenido teórico técnico adquirido.</p> <p>Mostrar actitud e interés por el tema abordado.</p> <p>Analizar el material en función de sus posibilidades motrices.</p> <p>Indagar en nuevas formas de desplazamiento motriz.</p> <p>Asegurar los espacios de ejecución motriz.</p> <p>Formas grupos en función del interés del alumnado por aprender.</p> <p>Trabajar en equipo, cooperando y extrayendo conclusiones entre todos.</p> <p>Lograr evaluar a los demás grupos, para mejorar como grupo total.</p> <p>Autoevaluarse.</p>

3º CICLO

Por parte del docente:	Por parte del alumnado:
<p>Transmitir el conocimiento teórico técnico referido a las habilidades motrices específicas.</p> <p>Preparar actividades y ejercicios para la adquisición de los contenidos.</p> <p>Supervisar y orientar las nuevas habilidades motrices que vayan surgiendo o trayendo los alumnos/as.</p> <p>Supervisar la seguridad de los espacios.</p> <p>Supervisar el trabajo grupal, para que haya participación de todos.</p> <p>Evaluar la actitud e interés del alumnado de forma continua.</p> <p>Evaluar el desarrollo y evolución del alumnado.</p>	<p>Practicar el contenido teórico técnico adquirido.</p> <p>Mostrar actitud e interés por el tema abordado.</p> <p>Ser capaz de ayudar y cooperar, con el fin de obtener un desarrollo grupal equilibrado, enseñando nuevas habilidades a los compañeros.</p> <p>Analizar el material en función de sus posibilidades motrices.</p> <p>Indagar en nuevas formas de ejecución motriz.</p> <p>Asegurar los espacios de ejecución motriz.</p> <p>Formar grupos en función del interés del alumnado por aprender.</p> <p>Trabajar en equipo, cooperando y extrayendo conclusiones entre todos.</p> <p>Lograr evaluar a los demás grupos, para mejorar como grupo total.</p> <p>Autoevaluarse.</p>

1º CICLO DE PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

En el primer ciclo de primaria se realizará la introducción al Parkour con el desarrollo de las habilidades motrices básicas y a la iniciación del conocimiento corporal, esto se refiere a realizar ejercicios sencillos y ligados de saltos, amortiguaciones, desplazamientos, equilibrios, giros, trepas... con el fin de adquirir la técnica base de las habilidades motrices básicas y comenzar a establecer individualmente los límites y posibilidades de cada uno. A su vez uno de los objetivos principales será crear autonomía en el alumnado, respetando el material y a sus compañeros, teniendo en cuenta la seguridad integral de cada uno a la hora de realizar los ejercicios y promoviendo la creatividad en el alumnado a la hora de imaginar nuevos ejercicios o circuitos con las referencias básicas ofrecidas.

De esta forma se puede organizar la Unidad de Parkour para el primer ciclo de primaria a través de circuitos donde se trabaje ligadamente los saltos, amortiguaciones, desplazamientos y equilibrios, adquiriendo la técnica base de estas habilidades motrices básicas, para que posteriormente creen por grupos nuevos circuitos, donde comprendan tanto individual como colectivamente las posibilidades que ofrecen los materiales y los límites corporales de cada uno, a la vez que tendrán en cuenta la seguridad corporal de cada uno de las actividades.

OBJETIVOS GENERALES

- Introducir técnicamente las habilidades motrices básicas: amortiguación, salto, equilibrio, desplazamientos.
- Establecer los límites y posibilidades de cada individuo a través del conocimiento corporal (propiocepción).
- Desarrollar la autonomía en relación a la seguridad en las habilidades de riesgo.
- Cooperar y trabajar en equipo.
- Fomentar la creatividad a la hora de realizar circuitos individuales o grupales.
- Introducir y fomentar las actividades artísticas.

METODOLOGÍA

Para el primer ciclo de primaria, lo más adecuado es establecer ejercicios específicos para cada habilidad con el fin de que se introduzca en el conocimiento corporal del alumnado de una forma correcta. Para ello se seguirá una progresión abierta de las habilidades básicas en forma de circuito, para introducir al alumno en el modelo básico de Parkour, teniendo que superar obstáculos trabajando por separado el salto, amortiguación y equilibrio, para que posteriormente se puedan entrelazar y comenzar a superar obstáculos con un grado básico de creatividad y arte.

CONTENIDOS

Contenidos generales de las habilidades motrices

Utilizando el método AGM se realizará un análisis técnico en común a través de los contenidos conceptuales básicos generales (CC), adaptados a la comprensión de los niños/as del primer ciclo de primaria. En el siguiente apartado pondré un ejemplo de una posible explicación de los contenidos básicos:

- **Amortiguación:** *Permite caer al suelo sin dolor con las piernas flexionadas o girando sobre nuestro propio cuerpo.*
- **Impulso de salto:** *Se trata de cargar de fuerza las piernas para llegar más alto o a más distancia con el salto.*
- **Equilibrio:** *Permite mantener la postura sin caerse, balanceando el cuerpo.*

2º CICLO DE PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

Una vez adquirido el conocimiento básico sobre la técnica y moral del Parkour, se proseguirá a otorgar cada vez más autonomía al alumnado, dejando que descubran por ellos mismos el material y los espacios en donde podrán observar nuevas formas de realización, que deberán ser estudiadas desde el pilar de la seguridad y la posibilidad de realización. Por ello para este ciclo de primaria, se propone que se empiece a trabajar de forma grupal y autónoma, haciendo énfasis en el descubrimiento de nuevas habilidades motrices específicas, con el fin de compartir su realización con los compañeros del aula y analizar su ejecución desde la perspectiva técnica motriz.

OBJETIVOS GENERALES

- Adquirir técnica específica de las habilidades motrices básicas: amortiguaciones, saltos, giros, desplazamientos y equilibrios.
- Indagar individualmente con mayor precisión en el conocimiento corporal y crear objetivos sinceros individuales estableciendo con mayor exactitud los límites y posibilidades tanto individuales como grupales.
- Establecer tanto individual como grupalmente la seguridad de cada ejercicio para evitar riesgos y lesiones.
- Indagar sobre nuevas habilidades motrices específicas en relación a las posibilidades de la práctica del Parkour.
- Analizar las posibilidades motrices del material utilizado durante la práctica del Parkour.
- Cooperar y ayudar entre los compañeros con el fin de enseñar recíprocamente sobre: precauciones a tener en cuenta en la ejecución de las habilidades motrices, nuevas posibilidades de sobrepaso de obstáculos, diferentes disposiciones del espacio y material para enriquecer el recorrido...

METODOLOGÍA

Una vez adquiridas las habilidades motrices básicas, referidas a la práctica de Parkour, se hará un análisis técnico más exhaustivo al comienzo de la unidad, como forma recordatoria del tema, para proseguir con un posterior análisis de las posibilidades del material. Dichos análisis se realizarán grupalmente a través de fichas orientativas donde reflejen los contenidos conceptuales adquiridos previamente y la creatividad y trabajo grupal, de esta forma se propone un trabajo más autónomo para el alumnado.

Las habilidades motrices específicas del Parkour deberán ir surgiendo por la práctica durante las sesiones o por investigación propia del alumnado motivado por buscar y aprender sobre Parkour. Se trata de no enseñar cada ejercicio o habilidad que se realizan los practicantes de Parkour sino que a través de lo básico investiguen y descubran nuevas formas de superar obstáculos.

CONTENIDOS

Contenidos generales de las habilidades básicas del Parkour

Los contenidos pueden variar según el espacio y el material con el que dispongamos y sobretodo según la creatividad e interés del alumnado, con lo que dispongo a ofrecer los contenidos más generales para este segundo ciclo de primaria, pudiendo añadir el giro y la trepa si fuera preciso.

Las amortiguaciones.

- **Básica:** *Si flexiono las piernas amortiguan el peso de la caída evitando dolor y lesiones.*
- **Rodada:** *Al rodar con el brazo por el interior protejo mi cuello y dejo que mi cuerpo ruede naturalmente después de caer.*

Los impulsos del salto.

- **Carrera:** *La carrera sirve para coger fuerza en el salto, utilizando las últimas zancadas más intensas para coger impulso y que este sirva para superar objetos*

más altos o llegar a distancias más largas

- **Estáticos:** *La flexión de las rodillas permite acumular fuerza en los cuádriceps a la vez que dejo caer el cuerpo hacia adelante con la espalda recta, para acumular impulso y realizar un salto más potente hacia arriba o adelante.*
- **Con apoyo:** *Los brazos permiten sobrepasar el obstáculo de una forma rápida y fluida gracias al apoyo ejercido sobre la superficie del material.*
- **Salto de precisión*:** *Se trata de realizar un salto sobre una superficie pequeña, donde hay que tener en cuenta el reequilibrio posterior según las características del material receptor, sin el uso de las manos por lo general.*

El desplazamiento en equilibrio.

- **Movimiento:** *El movimiento permite el reequilibrio del cuerpo si se balancea el cuerpo para reajustar la postura inicial del equilibrio normal.*
- **Estático:** *Se refiere al equilibrio normal que tenemos en una postura constante, que se ve afectado por un movimiento desequilibrante.*
- **Trepa:** *Referido a la elevación del cuerpo sobre una superficie inclinada o vertical, que es posible tras la coordinación entre brazos y piernas.*
- **Deslizamiento:** *Movimiento dirigido por el peso o por un impulso que permite desplazarse deslizándose por una superficie.*

3º CICLO DE PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

Una vez que el alumnado haya adquirido el dominio básico de las habilidades motrices generales y las que hayan ido surgiendo más específicas de la práctica de Parkour, comenzará a tomar mayor importancia la actividad artística, es decir, de todo lo que el alumnado es capaz de hacer, conociendo sus posibilidades e indagando en las posibilidades de los materiales solo falta trabajar la expresión artística en la práctica del Parkour.

Para lograr que sea más vistoso y más rico artísticamente la práctica del Parkour, el alumnado tendrá que tener en cuenta el análisis de material de una forma más específica, consiguiendo de esta forma crear circuitos o espacios donde la actividad se desarrolle de la forma más fluida posible fomentando de esta forma la riqueza artística que el Parkour pretende conseguir.

Uno de los principales objetivos de este ciclo, es de ser referente a los demás, con lo que sí es posible se podría organizar un espectáculo final donde todo el colegio pudiera observar los avances de sus compañeros, demostrando estos sus conocimientos tanto moral como motriz y artísticos a el resto de los cursos de primaria.

OBJETIVOS GENERALES

- Poner en práctica todo el contenido adquirido hasta el momento en los anteriores cursos.
- Indagar e investigar nuevas habilidades motrices específicas para la posterior puesta en práctica.
- Establecer grupalmente normas de seguridad para evitar posibles riesgos y lesiones.
- Adquirir consciencia sobre la propiocepción de cada uno logrando establecer metas individuales sin verse influenciado por el grupo.
- Ayudar y explicar entre los compañeros nuevas formas de realización, centrando el objetivo en el compañerismo y solidaridad.
- Adquirir habilidades artístico-expresivas a través de la práctica de Parkour como

forma de arte.

- Lograr trabajar en un único grupo global con el fin de crear un espectáculo de Parkour que sirva de referencia al resto del alumnado del centro.
- Analizar de una forma más específica el material y el espacio disponible con el fin de crear un circuito base para realizar un espectáculo en común, centrando la atención en el desarrollo fluido y artístico del circuito.
- Servir de referencia al resto del alumnado del centro, tanto desde el punto de vista motriz como moral a través del conocimiento heredado de la Unidad de Parkour.

METODOLOGÍA

Para este ciclo de primaria se propone un aprendizaje global y autónomo, en el que se proponga al alumnado la meta final de crear un espectáculo artístico a través del Parkour. Gracias a los contenidos adquiridos los anteriores cursos, el espectáculo tendrá una gran riqueza de habilidad. Se propone realizar un análisis espacio material en conjunto, de los elementos con los que podemos contar para la actividad físico artística-expresiva, indagando en nuevas posibilidades e investigando cada uno en nuevas formas de realización que enriquezcan a los compañeros en la adquisición de nuevas habilidades motrices específicas.

Aunque el tema fundamental en este último ciclo de primaria este dirigido a la expresión artística, se comenzará el curso repasando los contenidos de los anteriores años y proponiendo nuevos aprendizajes.

CONTENIDOS

Contenidos generales habilidades motrices de Parkour

Amortiguaciones

- **Recepción de brazo:** *se trata de amortiguar con brazos y piernas con la intención de repartir el peso del impacto.*

Salto

- **Gato:** *las piernas pasan por el interior de los brazos que se apoyan sobre el*

obstáculo, permitiendo sobrepasar el material ocupando poco espacio con el cuerpo.

- **Distensión:** *Se ejecuta un salto de precisión en carrera, con la intención de elevarse a un obstáculo mayor sin utilizar los brazos y reequilibrando el cuerpo una vez ejecutado.*

Otros movimientos específicos

Estos movimientos sirven para enriquecer la práctica del Parkour, es interesante que sea el propio alumnado quien investigue o descubra y lo transmita a sus compañeros, siendo el profesor/a el orientador técnico de las habilidades motrices.

- **Paso de muralla:** *Sobrepasar un obstáculo elevado ejerciendo un impulso con la pierna para elevarse y conseguir el agarre en la superficie más elevada.*
- **Grimpear:** *Ejercer la fuerza necesaria con el tren inferior con el objetivo de obtener el suficiente agarre a la superficie de la pared y elevarse sobre ella.*
- **Balanco:** *Se trata de coger impulso a través de las manos que permiten oscilar al cuerpo.*
- **360°:** *Consiste en girar 360° sobre una superficie que sobrepasamos.*
- **360 invertido°:** *Es el mismo ejercicio, pero comenzando de espaldas al obstáculo.*

GUIÓN EVALUATIVO

Con el objetivo de evaluar las Unidades didácticas desarrolladas a partir de este guión didáctico, no se establece un parámetro obligatorio, aunque sí es recomendable como se hace referencia en la fundamentación teórica, utilizar métodos evaluativos dónde el evaluador sean los propios alumnos/as, es decir, auto-evaluándose y co-evaluándose entre ellos, ya que tal y como expresa la filosofía de Parkour, se trata de una actividad de autosuperación y compañerismo, dejando la evaluación al docente del proceso y la actitud demostrados en los momentos prácticos y teóricos.

5. CONCLUSIONES

La elaboración del Proyecto Parkour me ha servido como método para plasmar mis conocimientos adquiridos a lo largo de la formación universitaria, tanto en la forma de planificar y organizar atendiendo al contexto, como a la hora de realizar actividades y sesiones dirigidas a la mención de Educación Física escolar, siendo el Parkour un enriquecedor tema a nivel didáctico ofreciendo a nivel conceptual:

- Mejora del autoconocimiento corporal, siendo el alumno gracias al lema de autosuperación el propio constructor de sus límites y posibilidades, consiguiendo con ello un aprendizaje AUTÓNOMO y CONSTRUCTIVISTA.
- Mejora y desarrollo de las habilidades motrices básicas en referencia a los saltos, desplazamientos, giros y equilibrios, sumando otras habilidades motrices específicas que surgen gracias a la libertad y la creatividad en la práctica.
- Actividad motivadora hacia al alumnado además de innovadora en los centros escolares, que sirve para luchar contra el sedentarismo actual y fomentar el ejercicio físico saludable en las horas de ocio y tiempo libre del alumnado, que también gracias a las máximas filosóficas del Parkour el alumnado adquiere los CONOCIMIENTOS MORALES con los que logran respetar el entorno y el material así como a sus compañeros, ayudando y compartiendo y consiguiendo una práctica física limpia y saludable para todos.
- El Parkour abarca también actividades físico artístico- expresivas, pero de una forma más autónoma y libre, mostrando cada individuo la belleza artística corporal durante sus desplazamientos, giros, equilibrios y saltos.

Este hecho ha permitido que este habilitado para desarrollar un proyecto educativo, en base de guía didáctica desde el primer ciclo de primaria hasta el último, en relación a la práctica de Parkour, gracias a los conocimientos específicos adquiridos de las asignaturas relacionadas con la Educación Física, demostrando a su vez la que el proyecto es posible realizarlo o incluso adaptarlo para realizar una Unidad Didáctica en un único curso, teniendo en cuenta

cuales son los contenidos previos y cuáles pueden ser los posteriores adaptandolos a su vez al currículum y sus contenidos según el curso.

A lo largo de la fundamentación teórica y la propuesta didáctica, he mencionado e indagado sobre conceptos adquiridos previamente en la formación de Educación primaria, enriqueciendome en este campo y adquiriendo un conocimiento más específico de las habilidades motrices, conocimiento corporal (propiocepción) y autonomía corporal, gracias a la investigación basada en fuentes documentales del ámbito educativo de la Educación física.

Analizando e investigando sobre el Parkour, he enriquecido mi conocimiento sobre esta área en particular, logrando entender cuál es su filosofía y promoviendo con el proyecto conseguir la práctica de estas actividades alternativas, no competitivas, solidarias y de autosuperación, ya que es necesario un cambio en este sentido en el área de Educación física y en el resto, ya que se olvida generalmente que educamos personas no máquinas con objetivos.

Por último destacar la gran relación curricular que mantiene la práctica de Parkour con las actividades físico artístico-expresivas, concluyendo entonces que es una gran oportunidad para el desarrollo de estos aspectos artísticos en el alumnado generalmente poco motivado a realizar coreografías poco significativas.

6. POSIBLES LÍNEAS DE ESTUDIO

Este proyecto crea una gran variedad de posibles líneas de estudio para el futuro, con lo que procederé a realizar una lista de estas posibles líneas:

- Desarrollo de las Unidades Didácticas pertinentes a cada curso del proyecto.
- Posible tema para el desarrollo de un proyecto extraescolar.
- Un estudio socio-motriz sobre el Parkour contra la tecnología sedimentaria.
- La filosofía del Parkour en el colegio como forma de creatividad-motriz.
- Realizar un estudio sobre la seguridad corporal en relación con la autonomía y la influencia grupal en Parkour y otras actividades de riesgo.
- El Parkour como actividad física y recreativa frente a la competitividad.

8. BIBLIOGRAFÍA

ABARDÍA, F. (2017-2018) Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.

ABARDÍA COLÁS F. Y MEDINA SÁNCHEZ D. (1997). Educación Física de Base. Manual Didáctico. Palencia. Editorial: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.

ABARDÍA, F. & MEDINA, D. (1998). Patinaje en línea: elaboración de recursos en Educación Física.

ABARDÍA, F. (2007). Método-AGM-de conducción de motos. Madrid: Sunday2012.

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.

BARBERO; J.I. (1989). La Educación Física escolar como materia socialmente construida. *Perspectivas*, 2, 30-35

BOE nº25 29 de enero de 2015

BOCyL. (2014) ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León (BOCyL de 20 de Junio). Castilla y León: Junta de Castilla y León.

BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. España: Inde.

BELLE DAVID (2009), *Parkour*. Ediciones Entrevista. Francia.

CASTAÑER, M., & CAMERINO, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universidad de Lleida.

DANI SAMPAYO (2010) EN www.umparkour.com

DURAND, M. (1988). El niño y el deporte. Barcelona. Paidós.

GALANCHE MONCAYO, P. (2009). *Fundamentos teórico-prácticos del Parkour. ¿El PK como elemento didáctico?*. Efdeportes.com.

<http://www.efdeportes.com/efd138/fundamentos-teorico-practicos-del-parkour.htm>

GALLAHUE, D. (1982) *Developmental Movement Experiences for Children*. New York.

GIL BERMEJO. V. (2010). El Parkour en el aula de educación física. 1st ed. Editoriales Lulú.

FERNANDEZ DEL RIO Y SUÁREZ CARLOS (2001), El Parkour en la escuela, España.

KNAPP. B. (1963). La habilidad en el deporte. Valladolid. Miñón.

PRIETO BASCÓN, M. A. (2010). Habilidades motrices básicas [en línea]. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas. Nº 37.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, FERNANDO (1987), Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte, Editorial Gymnos, España.

SANTOS GUERRA, M. a. 1993 La evaluación, un proceso de diálogo, comprensión y mejora. Ed. Aljibe. Archidona.

TRIGUEROS, C. & RIVERA, E. (1991). Educación Física de Base. Granada. Gioconda.

VACA ESCRIBANO, MARCELINO JUAN Y VALERA FERRELAS, Mª SOLEDAD (2002) , Motricidad y Aprendizaje, Editorial Grao, España.

9. ANEXOS

9.1 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DE PARKOUR

- Técnica de amortiguación básica
- Técnica de amortiguación rodada
- Técnica de amortiguación en salto de trepa
- Técnica de salto estático
- Técnica de salto en carrera
- Técnica de salto con apoyo
- Técnica de salto de precisión
- Técnica desplazamiento dinámico - material
- Técnica de desplazamiento de trepa
- Técnica de desplazamiento deslizamiento

AMORTIGUACIÓN BÁSICA

Destreza motriz que consiste en repartir la fuerza de la caída gracias a la flexión progresiva de las rodillas cuando los pies impactan sobre el suelo con la parte delantera, asegurando el talón y repartiendo la caída hacia la próxima extremidad.

La columna se mantiene recta y ligeramente inclinada hacia delante, con el fin de equilibrar el cuerpo frente la fuerza receptora de la caída, con las manos preparadas para una posible recepción amortiguante si fuera necesaria.

AMORTIGUACIÓN RODADA

Postura que adapta el cuerpo para la recepción de una caída con mayor fuerza. Se trata de realizar una amortiguación básica seguida de un rodamiento del cuerpo para recibir toda la fuerza de la caída.

El brazo dominante según la lateralidad general corporal se introduce en el interior del cuerpo con el objetivo de rodar con el cuerpo girado asegurando el cuello en la caída.

De esta forma se pretende poner como primer receptor del suelo el hombro y parte dorsal dominante con el fin de rodar lateralmente y no poner en riesgo la parte cervical del cuerpo.

AMORTIGUACIÓN EN SALTO DE TREPA

Esta técnica permite una doble amortiguación manual y pédica, logrando un reparto de la fuerza de la caída sobre otro material vertical que permita esta recepción.

En primer lugar las manos tendrán una superficie de agarre donde adoptaran la estabilidad necesaria para la recepción pédica, con la parte delantera del pie, sobre la superficie vertical, donde se flexionarán las rodillas permitiendo el reparto de la recepción finalmente sobre cuatro puntos corporales.

SALTO ESTÁTICO

Esta habilidad se realizará gracias al impulso otorgado por la flexión de las rodillas en conjunto con la del pie y el cuerpo inclinado hacia delante permitirá realizar un salto de mayor altura o distancia.

Los brazos extendidos se mantendrán por la parte posterior del cuerpo semiflexionados, con el fin de otorgar mayor impulso a la hora de ejecutar el salto dónde se adelantaran a la parte superior.

La mirada estará dirigida hacia el espacio destino donde se pretende llegar con el salto, proporcionando una idea motriz de la trayectoria y del impulso necesario para alcanzar dicho destino.

SALTO EN CARRERA

Destreza motriz que permite coger impulso a través de la carrera para realizar un salto a mayor altura o mayor distancia según el objetivo pretendido.

Para la realización de esta destreza la carrera estará basada en la acumulación de la fuerza gracias a la aceleración, permitiendo dar zancadas de mayor tamaño que posibiliten la flexión y extensión de los cuádriceps y gemelos con la pierna dominante, en conjunto con los pies que flexionados y con la parte delantera permitirá realizar el salto con mayor impulso.

Los brazos acompañarán la carrera ejerciendo un movimiento coordinado que permita mayor fluidez en el movimiento y captación del impulso necesario.

La mirada al igual que el salto en estático estará dirigida hacia el espacio donde se pretende llegar.

SALTO CON APOYO

La acción de saltar con un punto de apoyo exige al cuerpo adoptar una posición durante el salto con el fin de encontrar un punto donde los brazos permitan un recorrido mayor del salto, ya sea un recorrido hacia arriba o hacia adelante.

La técnica se basa en buscar el punto de apoyo adecuado al material que se pretende sobrepasar con el salto, adaptando el agarre o apoyo a la características del material, pero manteniendo una forma rígida con el brazo, que permita mayor estabilidad corporal y durante un corto periodo de tiempo para no sufrir des-equilibrio corporal.

SALTO DE PRECISIÓN

Habilidad que permite realizar un salto con un espacio destinatario específico, con lo que es necesario el cálculo mental de el impulso a través de la mirada, y la correspondiente tipo de recepción necesaria según la fuerza de la caída. Su realización suele ser sobre materiales que tienen estabilidad variable.

DESPLAZAMIENTO DINÁMICO MATERIAL

Destreza que permite el desplazamiento corporal adaptado al material que se sobrepasa.

Para realizar el desplazamiento material hay que tener en cuenta las características de los obstáculos que se van a sobrepasar y formar una idea sobre la ejecución que se puede realizar en él, teniendo en cuenta el re-equilibrio posterior.

DESPLAZAMIENTO DE TREPA

Habilidad que posibilita la ascensión con la coordinación del tren superior e inferior sobre superficies generalmente verticales o con inclinación moderada. En la ejecución de esta habilidad hay que tener en cuenta el agarre que ofrece la superficie y el cálculo mental de distancias.

DESPLAZAMIENTO DE DESLIZAMIENTO

Acción motriz que permite el descenso o desplazamiento a través de una fuerza de rozamiento ligera gracias al anterior impulso ofrecido por el peso del cuerpo, por una carrera o salto que permita deslizarse.

9.2 ANÁLISIS PERCEPTIVO Y FÍSICO MOTOR DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DE PARKOUR

- Técnica de amortiguación básica
- Técnica de amortiguación rodada
- Técnica de amortiguación en salto de trepa
- Técnica de salto en carrera
- Técnica de salto estático
- Técnica de salto con apoyo
- Técnica de salto de precisión
- Técnica desplazamiento dinámico - material
- Técnica de desplazamiento de trepa
- Técnica de desplazamiento deslizamiento

AMORTIGUACIÓN BÁSICA

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual de los segmentos corporales para lograr el agrupamiento corporal de protección, con las piernas semiflexionadas, el tronco erguido y el segmento manual preparado para la recepción aseguradora si fuera necesario.
- Fuerza resistencia en tren inferior al absorber la fuerza de la caída
- Flexibilidad en el la parte delantera del pié y las rodillas, que permiten el reparto de la fuerza caída.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático a la hora de recepcionar la caída y en la propia amortiguación en el suelo, colocando el cuerpo para el posterior reequilibrio.
- Coordinación dinámico-general que dibuja la forma del cuerpo ante durante y después

de la recepción.

- Coordinación estático-clónica una vez amortiguado la caída en el suelo, manteniendo la postura.
- Coordinación ideatoria a la hora de imaginar los segmentos del cuerpo antes y después de la recepción en el suelo.
- Percepción espacial a la hora de calcular la distancia y preparación del cuerpo frente a la recepción.
- Lateralidad general a la hora de preparar el cuerpo frente la caída.

AMORTIGUACIÓN RODADA

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual segmentaria, preparando al cuerpo para la recepción en dos fases ligadas.
- Fuerza resistencia en la primera fase de recepción con el tren inferior y la segunda con el tren superior repartiendo la caída
- Flexibilidad segmentaria en el tren superior amortiguando la caída con la parte dorsal e inferior con las rodillas y pies.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático en las dos fases de amortiguación.
- Coordinación óculo pédica en la primera fase de recepción con la colocación del tren inferior para la recepción y óculo manual en la segunda fase con la colocación de los brazos para la rodada lateral.
- Coordinación ideatoria ante las dos fases de recepción.
- Percepción espacial y temporal, midiendo la distancia de la amortiguación y el tiempo en el que se tarda en ligar la segunda fase.
- Lateralidad en el lado dominante para realizar la rodada en la segunda fase de la amortiguación

AMORTIGUACIÓN EN SALTO DE TREPA

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual de los segmentos musculares protagonistas de la recepción frente al obstáculo vertical, siendo el tren superior el primero en amortiguar y el tren inferior el segundo.
- Fuerza explosiva y resistencia en la amortiguación momentánea del tren superior en la amortiguación.
- Flexibilidad de las rodillas y extensión de los brazos para trasladar la fuerza de la recepción y repartirla desde el tren superior al inferior.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio estático y dinámico en los segmentos del tren superior e inferior para mantener la postura y reequilibrarse en la superficie.
- Coordinación óculo manual primero en la primera recepción agarrando y sosteniendo el cuerpo para la segunda recepción donde hay coordinación óculo pédica.
- Coordinación ideatoria ante las dos fases de amortiguación.
- Percepción espacial y temporal midiendo la altura de la superficie para el agarre de las manos y temporal para el posterior recepción con los pies.

SALTO EN CARRERA

De lo físico motriz:

- Velocidad de desplazamiento en la carrera anterior al salto.
- Velocidad gestual ante la acción motora del salto.
- Fuerza explosiva de los segmentos musculares del tren inferior y tren superior en la fase de impulso y posterior de salto..
- Flexibilidad de las rodillas, pies y brazos en la fase de carrera de impulso y de salto

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático en la fase de carrera, impulso y salto manteniendo la postura corporal.
- Coordinación óculo-pédica al coger impulso en las dos fases anteriores al salto.
- Coordinación dinámico general durante la carrera y el salto ejerciendo una postura corporal que permita el correcto desarrollo de la habilidad.
- Coordinación ideatoria imaginando la postura corporal ante, durante y después del salto.
- Percepción visual y espacial a la hora del cálculo de distancias durante las tres fases del salto de carrera (carrera, impulso y salto).

SALTO ESTÁTICO

De lo físico motriz:

- Fuerza explosiva en la ejecución del salto por parte del segmento muscular inferior y superior.
- Flexibilidad de las piernas y pies ante la postura corporal del salto.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático en la fase de carrera, impulso y salto manteniendo la postura corporal.
- Coordinación óculo pédica y manual en la fase anterior del salto preparando el cuerpo para ejecutar la habilidad.
- Coordinación ideatoria imaginando la postura corporal ante, durante y después del salto.
- Percepción visual y espacial a la hora del cálculo de trayectorias.

SALTO CON APOYO

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual en la fase de apoyo en la superficie, colocando el tren superior rápidamente para ejecutar el salto a mayor distancia o altura.
- Fuerza explosiva en la fase de impulso y salto
- Flexibilidad de los segmentos musculares en la carrera y de el tren inferior en el salto con apoyo.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático en la fase de impulso y de apoyo, siendo en la fase de apoyo el segmento protagonista del equilibrio el segmento manual.
- Coordinación dinámico general en la fase de carrera, impulso, salto y apoyo manteniendo el cuerpo en la postura adecuada para su realización.
- Coordinación óculo pédica y óculo manual en todas las fases del salto.
- Coordinación ideatoria imaginando la postura corporal en punto de apoyo y en las demás fases.
- Percepción espacial y temporal en el cálculo de tiempos y distancias en todas las fases del salto.

SALTO DE PRECISIÓN

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual en la fase de elevación reaccionando a la posible respuesta móvil del material.
- Fuerza explosiva a la hora de coger impulso para el salto.
- Flexibilidad tanto a la hora de saltar como en la recepción con la superficie móvil.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico estático a la hora de recepcionar sobre la superficie para mantener la postura corporal y en la fase de carrera e impulso si existen.
- Coordinación óculo pédica y óculo manual en la fase de recepción sobre la superficie que requiere una posible amortiguación variada por el aspecto de ser un espacio concreto y preciso.
- Coordinación ideatoria imaginando la postura corporal en la superficie donde se realizará el salto.
- Percepción visual y espacial a la hora de realizar cálculos de distancias concretos.

DESPLAZAMIENTO DINÁMICO MATERIAL

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual reaccionando a las posibles formas de acción frente a un material.
- Velocidad de desplazamiento tratando de recorrer y superar obstáculos con mayor rapidez.
- Resistencia aeróbica en el desarrollo de la “carrera de obstáculos”.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático a la hora de superar los obstáculos y mantener constante la postura corporal normal.
- Coordinación óculo pédica y óculo manual en aquellos saltos bajos, posibles giros con agarre de manos o desplazamientos donde se requiera un agarre mutuo del tren inferior y superior.
- Coordinación dinámico general en el transcurso de la “carrera de obstáculos”
- Percepción espacial y temporal a la hora de calcular distancias y tiempos entre los obstáculos y la precisión de los pequeños saltos.

DESPLAZAMIENTO DE TREPA

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual a la hora de reaccionar frente a una posible descoordinación.
- Fuerza máxima del tren inferior y superior en el ascenso sobre la superficie, elevando todo el peso del cuerpo.
- Flexibilidad de las articulaciones del codo y rodilla a la hora de elevarse por la superficie vertical o inclinada.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico en el ascenso/descenso en la superficie vertical, para mantener el cuerpo agarrado.
- Coordinación óculo manual y óculo pédica simultánea, en la elevación del cuerpo sobre la superficie inclinada o vertical.
- Percepción visual espacial en el cálculo de distancias y tiempos realizando la trepa.

DESPLAZAMIENTO DE DESLIZAMIENTO

De lo físico motriz:

- Velocidad gestual a la hora de reaccionar frente a una posible descoordinación.
- Fuerza explosiva en el momento de coger impulso si fuera necesario en el deslizamiento.

De lo perceptivo motriz:

- Equilibrio dinámico y estático mientras se desliza sobre el material, con las estabilidad ofrecida por los brazos, piernas y columna.
- Percepción visual espacial en el cálculo de distancias y tiempos en lo referido al deslizamiento.

9.3.- EJEMPLO DE ADAPTACIÓN DIDÁCTICA

En este apartado quiero mostrar las posibles adaptaciones al guión de la progresión, modificando alguno de los contenidos para la elaboración de una Unidad Didáctica de Parkour en el curso de 6º de primaria, donde anteriormente han desarrollado una serie de habilidades motrices básicas y otras específicas en otras Unidades didácticas pero ninguna ligada al Parkour.

Concluir que para la adaptación de la Unidad didáctica de Parkour es necesario saber que conocimientos y habilidades motrices han adquirido los alumnos/as en el transcurso de los anteriores cursos y adaptar el contenido a las características grupales. Está claro, que no va tener la misma calidad ni van a lograr los mismos objetivos aquellos alumnos/as que hayan empezado desde el primer curso a realizar Unidades de Parkour, pero pueden adquirir los contenidos básicos tanto motrices como morales igualmente.

INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo de esta Unidad Didáctica he tenido en cuenta una serie de características contextuales que sirven para adaptar la organización y planificación de las sesiones referidas al contexto material, temporal y espacial, al contexto educativo y al contexto humano.

La intervención se dividirá en 6 sesiones más el añadido del espectáculo de fin de curso, donde el alumnado voluntariamente trabaja con ayuda del profesorado en la creación de un circuito de Parkour, que se tendrá en cuenta en los criterios de calificación pertinentes. A través de estas intervenciones procederé a realizar un análisis de aquellos factores relevantes que he observado o me han hecho saber mis compañeros, con el objetivo de mejorar sesión tras sesión y con el fin de poder elevar la calidad en futuras Unidades Didácticas teniendo en cuenta nuevos aspectos.

CONTEXTUALIZACIÓN

CONTEXTO MATERIAL, ESPACIAL Y TEMPORAL

La Unidad didáctica de Parkour se llevará a cabo en la mayoría de las sesiones en el Pabellón del centro que cuenta con los siguientes recursos materiales (solo aquellos utilizados en las sesiones):

- 6 Bancos suecos
- 6 Espalderas
- 1 Plinto
- 1 Potro
- 1 Trampolín
- 11 Colchonetas básicas y una más gruesa
- 1 Colchoneta Quitamiedos
- Colchonetas de formas geométricas
- Cuerdas

La Unidad didáctica está desglosada en 7 sesiones de 1 hora cada una, con el añadido voluntario para el espectáculo final que contará con los ensayos post-intervención en las horas de recreo.

CONTEXTO EDUCATIVO

La Unidad didáctica Parkour viene ligada por las anteriores Unidades dadas, teniendo relación progresiva entre ellas. Proseguiré a presentar las Unidades anteriores y posteriores explicando la relación entre ellas y dando sentido a la intervención.

- **Mi condición física**
- **Postura y movimiento**
- **Expresión corporal**
- **Atletismo**

CONTEXTO HUMANO

El grupo de 6º consta de 14 alumnos/as de nivel motriz y conceptual alto en general, que facilita la asimilación de los conocimientos de la Unidad. Uno de ellos es de etnia gitana con lo que en lo referido al tema moral existen algunos contenidos con los que se tiene que ser un poco más reincidente.

OBJETIVOS GENERALES

En este apartado presentaré los objetivos generales de la Unidad Didáctica, mostrando los específicos en cada sesión posteriormente.

1. Poner en práctica todo el contenido adquirido hasta el momento en los anteriores cursos y Unidades didácticas.
2. Adquirir técnica específica de las habilidades motrices básicas: amortiguaciones, saltos, giros, desplazamientos y equilibrios.
3. Indagar e investigar nuevas habilidades motrices específicas para la posterior puesta en práctica.
4. Establecer grupalmente normas de seguridad para evitar posibles riesgos y lesiones.
5. Establecer los límites y posibilidades de cada individuo a través del conocimiento corporal (propiocepción).
6. Adquirir consciencia sobre la propiocepción de cada uno logrando establecer metas individuales sin verse influenciado por el grupo.
7. Analizar las posibilidades motrices del material utilizado durante la práctica del Parkour.
8. Ayudar y explicar entre los compañeros nuevas formas de realización, centrandolo el objetivo en el compañerismo y solidaridad.
9. Adquirir habilidades artístico-expresivas a través de la práctica de Parkour como forma de arte.
10. Lograr trabajar en un único grupo global con el fin de crear un espectáculo de Parkour que sirva de referencia al resto del alumnado del centro.
11. Servir de referencia al resto del alumnado del centro, tanto desde el punto de vista motriz como moral a través del conocimiento heredado de la Unidad de Parkour.

CONTENIDOS GENERALES

<p><u>Las amortiguaciones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Básica ● Rodada ● Recepción de brazo 	<p><u>El desplazamiento en equilibrio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Movimiento ● Estático
<p><u>Los impulsos del salto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carrera ● Estáticos ● Con apoyo ● Salto de precisión ● Gato ● Distensión 	<p><u>Morales “filosofía del Parkour”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respeto del entorno y el material ● No competir ● Ayudar y compartir ● Ser y durar ● Autosuperación ● Seguridad

METODOLOGÍA

SESIÓN 1 : “*Introducción al Parkour*”

Objetivos específicos

- Concienciar al alumnado inicialmente del respeto al material y al entorno.
- Transmitir conocimientos históricos referidos al Parkour.
- Hacer ver a los alumnos/as que el Parkour es una actividad no competitiva, solidaria y de compañerismo.
- Transmitir el lema fundamental de Parkour de ser y durar, autosuperación y seguridad.
- Introducir referencias a través de audiovisuales que comparten alumnos/as de su edad.
- Motivar al alumnado con vídeos de profesionales de Parkour.

Momento de encuentro

Reunión grupal para introducir el Parkour desde el conocimiento del alumnado.

Momento teórico

Breve explicación histórica del Parkour.

Presentación de los valores, máximas e historia del Parkour.

- No competición
- Compañerismo
- Seguridad
- Historia

Visualización de los vídeos de referencia, con pausas explicativas.

Momento final

Al final de la sesión se realizará una lluvia de ideas resumiendo las bases fundamentales para la práctica del Parkour

SESIÓN 2 : “Amortiguaciones”

Objetivos específicos

- Adquirir el conocimiento técnico específico de la amortiguación básica y rodada.
- Lograr realizar las amortiguaciones básicas y rodadas con éxito.
- Iniciar en la propiocepción al alumnado, con el fin de lograr establecer límites y posibilidades individuales y no acciones impulsivas incentivadas por el grupo.
- Fomentar la prevención en riesgos en actividades de riesgo, con el uso de materiales protectores ante caídas.
- Concienciar sobre el compañerismo y solidaridad para lograr un desarrollo grupal equilibrado enseñando el que ya domine la técnica al que todavía no la tiene asimilada.

Momento de encuentro

Reunión de presentación de la sesión, con explicación teórica de los contenidos y resumen de la sesión anterior.

Calentamiento.

Momento práctico

Iniciación y práctica de amortiguaciones básicas.

Práctica de amortiguaciones básicas desde altura.

Iniciación y práctica de amortiguaciones rodadas.

Práctica de amortiguaciones rodadas desde altura.

Momento final

Vuelta a la calma.

Reunión grupal de asimilación de conceptos práctico-teóricos.

SESIÓN 3 y 4: “Análisis material grupal”

Objetivos específicos

- Trabajar las amortiguaciones dadas en la anterior sesión.
- Prevenir los riesgos utilizando los materiales de seguridad.
- Analizar las posibilidades motrices de los materiales individual y grupalmente.
- Fomentar la creatividad de la ejecución motriz.
- Trabajar el compañerismo y la solidaridad grupal.
- Proponer recorridos en grupo para la posterior realización de un circuito.

Momento de encuentro

Presentación de la sesión y de las fichas prácticas.

Creación de grupos por interés individual de aprendizaje.

Calentamiento global.

Momento práctico

Análisis material de las posibilidades motrices grupalmente.

Prueba del espacio creado con los materiales propuestos grupalmente.

Anotación en la ficha de lo concretado grupalmente.

Momento final

Vuelta a la calma.

Reunión y debate sobre lo aprendido.

SESIÓN 5 y 6: “Creación del circuito grupal”

Objetivos específicos

- Elaborar un circuito en grupo con los materiales analizados anteriormente.
- Lograr compartir tanto ideas como materiales con los demás grupos.
- Indagar en posibilidades de ejecución motriz en grupo y compartirlas con los demás.
- Mostrar el circuito creado con habilidades físico artístico-expresivas.
- Desarrollar un conocimiento rígido preventivo referente a las seguridad corporal en la práctica de las habilidades de Parkour.

Momento de encuentro

Reunión recordatoria de las sesiones anteriores.

Reagrupación de los alumnos/as.

Calentamiento global.

Momento práctico

Creación de un circuito en 4 grupos diferentes con los materiales analizados.

Exposición de los circuitos creados y realización por parte de todo el alumnado.

Momento final

Vuelta a la calma.

Reunión sobre los temas abordados y los hechos característicos de la sesión.

SESIÓN 7 : “*Debriefing*”

Objetivos específicos

- Analizar la progresión de la práctica de Parkour, reconociendo y indagando sobre posibles errores cometidos.
- Saber reconocer las buenas acciones y buenas ejecuciones motrices, observando individualmente la autosuperación.
- Analizar los valores morales referidos al cuidado del entorno y material analizando a través de las acciones.
- Lograr autoevaluarse según los contenidos técnicos, morales y actitudinales.

EVALUACIÓN

El proceso evaluativo seguirá las siguientes pautas:

- **Autoevaluación:** se trata de que cada individuo se vaya dando cuenta de lo que avanza, de los errores y de los aciertos, tanto actitudinales, procedimentales y conceptuales.
- **Evaluación cooperativa:** se trata de evaluar el proceso grupalmente proponiendo soluciones y alternativas.
- **Evaluación continua:** Para evaluar el nivel de conocimientos adquiridos se tendrán en cuenta las anteriores evaluaciones, además de la evaluación del profesor/a durante el desarrollo de las sesiones, donde se observa la actitud, el procedimiento y el nivel conceptual tanto técnico como moral y la progresión de los mismos.