



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

“Parkour en el Medio Natural: Fomentando Habilidades Motrices en la Educación Primaria”

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Presentado por: Francisco Ortiz-Quintana Carrión

Tutelado por: Javier Talegón Martín

Curso académico 2023/2024, Valladolid



RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado aborda la Educación Física en el medio natural, buscando integrar la naturaleza en los entornos educativos para promover la actividad física, las habilidades motoras a través de la conexión con el entorno natural. Se realizó un estudio de caso en una escuela primaria, implementando actividades físicas en el medio natural.

Se concluye haciendo ver que esta propuesta no sólo fomenta un estilo de vida saludable, sino que también enriquece el aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes, recomendándose su inclusión en el currículo escolar.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Medio natural, Habilidades motoras, Parkour, Salud

ABSTRACT

This Final Degree Project addresses physical education in the natural environment, seeking to integrate nature in educational environments to promote physical activity, motor skills development and connection with the natural environment. A case study was carried out in a primary school, implementing physical activities in the natural environment.

It is concluded by noting that this methodology not only promotes a healthy lifestyle, but also enriches the learning and comprehensive development of students, recommending its inclusion in the school curriculum.

KEY WORDS

Physical Education, Natural environment, Motor skills, Parkour, Health

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1-Integrando la Naturaleza en la Educación Física	7
4.2-Colegios activos	9
4.3-"Educación Física Integral: Fomentando Hábitos Saludables dentro y fuera del Aula" ...	10
4.4-Origen y antecedentes: Educación Física en el medio natural en primaria.....	11
5. METODOLOGÍA.....	18
5.1-CONTEXTO.....	18
5.2-PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	19
5.2.1-Objetivos para el alumnado.....	19
5.2.2-Concreción curricular	20
5.2.3-Transposición didáctica.....	25
5.2.4-Sesiones	27
5.3-EVALUACIÓN	29
5.3.1-Del alumnado.....	29
5.3.2-Del docente	32
5.3.3-Proceso E-A	34
6. RESULTADOS	34
7. CONCLUSIONES	36
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
9. ANEXO	43

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado (TFG) es investigar y analizar las oportunidades y beneficios de la Educación Física en el medio natural, con un enfoque en la integración de la naturaleza en los entornos educativos. Este enfoque busca promover la actividad física, desarrollar habilidades motoras y fomentar la conexión con el entorno natural, contribuyendo así al bienestar físico y mental de los estudiantes. Para ello, se lleva a cabo un estudio de caso en una escuela primaria, donde se implementan actividades físicas en el medio natural y se evalúa su impacto en el desarrollo físico y la motivación de los alumnos.

La estructura de este trabajo se divide en varias secciones bien definidas. Para comenzar, se ofrece una fundamentación teórica que examina la conexión entre la actividad física y el contacto con la naturaleza, basándose en investigaciones y teorías educativas. En este punto, se revisan tanto estudios antiguos como actuales sobre los beneficios de realizar Educación Física en entornos naturales, y se analiza cómo algunos modelos pedagógicos han integrado la naturaleza en el currículo escolar.

A continuación, se detalla la metodología empleada en el estudio de caso, describiendo el contexto, la propuesta de intervención y las herramientas de evaluación utilizadas. Se explica con precisión el diseño de las actividades, los criterios para seleccionar a los participantes y los métodos para recopilar y analizar los datos. Esta parte ofrece una visión clara y detallada del proceso de investigación, así como los indicadores clave que determinaron el éxito de la misma.

Por último, se presentan los resultados, las conclusiones y se hacen recomendaciones para incorporar este enfoque en el currículo escolar, destacando su capacidad para enriquecer el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Se sugieren además posibles líneas de investigación futura y estrategias prácticas para que las escuelas puedan implementar y adaptar estas actividades de manera efectiva, fomentando una educación más enfocada en el bienestar de los alumnos.

2. JUSTIFICACIÓN

La Educación Física en el medio natural forma parte de un gran desarrollo en el campo de la educación, basado en la idea de integrar la naturaleza en los entornos críticos y de aprendizaje. Este nuevo enfoque no sólo promueve la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras, sino que también pretende promover la conexión con la naturaleza, la vida saludable y el aprendizaje mental. En este sentido, este TFG pretende realizar una contribución significativa a la Educación Física a través de la investigación y el análisis de las oportunidades y beneficios de la Educación Física en diferentes contextos.

La historia y las ideas que sustentan la importancia de la Educación Física ambiental se presentan en las obras de autores reconocidos como Antonio Baena Extremera y César Bona. Estos autores destacan la importancia de este enfoque en la situación educativa actual, mostrando la estrecha relación entre actividad física, educación y medio ambiente. Por ejemplo, Baena Extremera (2010) es un ejemplo de investigación ambiental que demuestra los beneficios del estudio del medio natural para el desarrollo de una sociedad mejor.

Además, se puede observar una relación entre la actividad física en la naturaleza, evitar el sedentarismo y un estilo de vida que promueva la salud. El estudio de Telama et al. (2005) demuestra que la actividad física regular se asocia con una mejor salud física y mental en niños y adolescentes, enfatizando la importancia de este enfoque para la salud pública y la prevención de enfermedades crónicas.

Los resultados de este estudio proporcionan información importante para profesores, profesionales de la salud y responsables de políticas educativas que quieran promover estudiantes sanos y activos. Finalmente, esperamos que este proyecto pueda ayudar a mejorar la calidad física y los niveles de salud de los estudiantes.

La finalidad del TFG es crear un entorno que promueva el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes. Analizar la relación entre la actividad física y el desarrollo de la motricidad y la coordinación, así como su impacto en la salud mental y el bienestar físico y mental de los estudiantes.

3. OBJETIVOS

1-Demostrar la capacidad para adaptar contenidos y recursos a diferentes entornos, incluyendo el medio natural y ambientes inusuales, con el fin de facilitar la práctica de diversos deportes y actividades físicas.

2-Proporcionar herramientas a través de la Educación Física en el medio natural para combatir el sedentarismo y fomenta la vida activa.

3- Identificar oportunidades y desafíos asociados con la implementación de la Educación Física ambiental en contextos educativos.

4- Analizar la relación entre la Educación Física en el medio natural y el desarrollo integral de los estudiantes.

5- Investigar el impacto de la actividad física en entornos naturales en el desarrollo de habilidades motoras.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Educación Física en el medio natural es un área de la educación básica que cada vez resulta más interesante y relevante, y destaca por su potencial para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Este trabajo se fundamenta en la premisa de que la interacción con la naturaleza y la práctica de actividades físicas en entornos al aire libre contribuyen significativamente al bienestar físico, mental y emocional de los niños.

4.1-Integrando la Naturaleza en la Educación Física

La relación entre actividad física, educación y contacto con la naturaleza es objeto de estudio por parte de numerosos investigadores, que destacan la importancia de esta relación en la promoción del desarrollo integral de la persona humana. En este contexto, autores como Baena Extremera (2010) aportan ejemplos de investigaciones en las que las actividades físicas que ocurren en entornos naturales son consideradas como un componente importante del proceso de aprendizaje.

Según Baena Extremera (2010), la naturaleza es un gran lugar para realizar actividades físicas que no sólo ayudan a desarrollar la motricidad sino que también promueven valores naturales y culturales. Además, demuestra que las experiencias del mundo real son naturalmente relevantes y promueven un aprendizaje profundo y significativo.

Otros investigadores, como Moore y Cosco (2010), discuten esta relación desde la perspectiva del deporte y la recreación en la naturaleza, mostrando cómo estas actividades contribuyen al desarrollo físico, psicológico y social, especialmente en contextos educativos.

Esta investigación destaca la importancia de las interacciones con el medio ambiente para el desarrollo y el bienestar de los niños. Sus hallazgos muestran cómo las fuertes interacciones con el medio ambiente pueden afectar la salud física, mental y emocional de los niños.

Algunas de las ideas clave presentadas por Moore y Cosco (2010) incluyen:

Beneficios para la salud: Los autores subrayan los beneficios físicos derivados de la actividad al aire libre, como la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de obesidad y el fortalecimiento del sistema inmunológico (González, 2016).

Desarrollo emocional y social: Moore y Cosco resaltan cómo la naturaleza proporciona un contexto propicio para el juego creativo, la exploración y el desarrollo de habilidades sociales, promoviendo así la autoestima y el trabajo en equipo (citado en Álvarez & De la Vega, 2012).

Bienestar mental: La conexión con la naturaleza se asocia con niveles reducidos de estrés, ansiedad y depresión, así como una mayor sensación de bienestar psicológico (Trigueros, Navarro, Aguilar-Parra & Cangas, 2019).

Fomento de la curiosidad y el aprendizaje: Los entornos naturales ofrecen oportunidades únicas para el descubrimiento y la experimentación, estimulando la curiosidad y facilitando el aprendizaje significativo (Fernández-Baena, Hernández & Fernández-Santaella, 2018).

Emilio o de la Educación

"Emilio o de la Educación" de Jean-Jacques Rousseau es una obra importante en la historia de la educación y ha tenido un enorme impacto en el pensamiento educativo. Rousseau propuso un método educativo basado en el desarrollo natural del individuo, centrándose en la libertad e independencia de los niños.

En su obra, Rousseau aboga por una educación que respete el desarrollo espontáneo del niño y que se adapte a sus necesidades individuales. Propone que el niño aprenda a través de la experiencia directa y el contacto con la naturaleza, en lugar de ser sometido a la enseñanza formal y la memorización de conocimientos (Rousseau, 1762).

Las ideas de Rousseau han sido ampliamente discutidas y desarrolladas por diversos autores y estudiosos de la educación. Por ejemplo, Pestalozzi, en su obra "Cómo Gertrudis enseña a sus hijos", adoptó muchas de las ideas de Rousseau sobre la importancia de una educación basada en la experiencia y la observación directa (Pestalozzi, 1801).

En España, el pensamiento de Rousseau ha dejado una huella significativa en la pedagogía. Autores como Francisco Giner de los Ríos, fundador de la Institución Libre de Enseñanza, estuvieron influenciados por las ideas de Rousseau sobre la educación centrada en el niño y la importancia del contacto con la naturaleza (Giner de los Ríos, 1882).

Además, estudios contemporáneos han analizado y aplicado las ideas de Rousseau en el contexto educativo actual. Por ejemplo, el trabajo de García Nieto (2017) sobre la educación activa y el respeto al desarrollo natural del niño refleja la continuidad de las ideas de Rousseau en la pedagogía moderna.

Métodos naturales de Hébert

El Método Natural de Georges Hébert es un enfoque del entrenamiento físico basado en el movimiento funcional inspirado en el comportamiento y las habilidades humanas naturales. Estos métodos se centran en desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad a través de actividades que imitan los movimientos básicos que realizan las personas en sus entornos naturales.

Hébert creía que el cuerpo humano estaba diseñado para moverse de forma natural y eficiente, y que el entrenamiento físico debería reflejar estas habilidades innatas. Su método se basa en el principio de "ser fuerte para ser útil" y enfatiza la importancia de desarrollar habilidades físicas prácticas útiles en la vida diaria y en situaciones de emergencia (Hébert, 1912).

En España, los métodos naturales de Hébert fueron estudiados y aplicados en el campo del entrenamiento físico y la Educación Física. Autores como Ignacio Martínez González-Moro (2008) han investigado la aplicación de estos métodos en entornos deportivos y educativos, destacando su eficacia para mejorar el estado general y promover un estilo de vida activo y saludable.

Además, investigaciones recientes han contrastado los beneficios de los métodos naturales de Hébert para la salud y el bienestar. Por ejemplo, el estudio de (Pérez et al. 2015) sobre la eficacia de un programa de entrenamiento funcional inspirado en los métodos naturales de Hébert encontraron mejoras significativas en la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad en adultos españoles.

4.2-Colegios activos

El enfoque de "Colegios Activos", promovido por el destacado educador César Bona, ha captado la atención en el ámbito educativo debido a su propuesta innovadora que busca integrar el entorno natural como un espacio fundamental para el aprendizaje. En su obra "La nueva educación: Los retos y desafíos de un maestro de hoy" (Bona, 2019), aboga

por una transformación profunda en la forma en que concebimos y llevamos a cabo la educación, proponiendo la utilización del exterior de las aulas como un recurso pedagógico esencial.

Para Bona (2019), trasladar los contenidos educativos al exterior implica mucho más que simplemente llevar a los estudiantes fuera del aula; representa una oportunidad para estimular la creatividad y la curiosidad, fomentar la autonomía y la responsabilidad, y establecer una conexión más profunda con el entorno natural. En este sentido, el entorno al aire libre se convierte en un aula viva donde los estudiantes pueden experimentar directamente los conceptos aprendidos en clase, lo que promueve un aprendizaje más significativo y duradero.

Uno de los pilares de la propuesta de Bona es la idea de que el contacto regular con la naturaleza contribuye positivamente al bienestar emocional y físico de los estudiantes. Al interactuar con el medio ambiente, los alumnos desarrollan una mayor conciencia ambiental, aprenden a valorar la biodiversidad y comprenden la importancia de la conservación del entorno natural para las generaciones futuras.

El trabajo de César Bona ha dejado una huella significativa en la concepción de la educación al aire libre, inspirando a educadores y centros educativos a explorar nuevas formas de enseñanza que trasciendan los límites del aula tradicional. Su visión sobre los "Colegios Activos" resalta la importancia de aprovechar los recursos naturales como espacios de aprendizaje dinámico y enriquecedor, donde los estudiantes puedan desarrollar todo su potencial tanto académico como personal.

4.3-"Educación Física Integral: Fomentando Hábitos Saludables dentro y fuera del Aula"

La prevención del sedentarismo y la promoción de un estilo de vida saludable son objetivos clave en el ámbito de la Educación Física y la salud pública. Diversos estudios y trabajos han demostrado la importancia de adoptar hábitos activos desde edades tempranas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2018). Por lo tanto, es

fundamental promover la actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable desde la infancia y la adolescencia.

Según un estudio realizado por Telama et al. (2005), los hábitos de actividad física adquiridos durante la infancia tienden a persistir en la edad adulta, lo que subraya la importancia de fomentar la práctica de ejercicio desde edades tempranas. Además, investigaciones recientes han demostrado que la participación en actividades físicas y recreativas durante el tiempo de ocio está asociada con una mejor salud física y mental en la edad adulta (Penedo y Dahn, 2005; Warburton et al., 2006).

Investigaciones como las de Warburton et al. (2006) y Penedo y Dahn (2005) han demostrado que la práctica regular de actividad física está asociada con una reducción del riesgo de enfermedades crónicas, así como con mejoras en la salud mental y el bienestar general. Por lo tanto, incentivar la participación en actividades físicas y deportivas se presenta como una estrategia efectiva para promover un estilo de vida saludable.

En este sentido, resulta fundamental diseñar intervenciones educativas que no sólo promuevan la actividad física dentro del contexto escolar, sino que también fomenten la adopción de hábitos saludables fuera del horario escolar. Por ejemplo, programas como "Escuela Activa" han demostrado ser eficaces en la prevención del sedentarismo al promover estilos de vida activos y saludables tanto dentro como fuera del entorno escolar (Dobbins et al., 2013).

La generación de hábitos y actividades satisfactorias en el entorno para el tiempo de ocio puede contribuir significativamente a este objetivo. Estrategias como la creación de espacios seguros y accesibles para la práctica de actividad física al aire libre, la promoción de deportes y juegos tradicionales, y la organización de eventos comunitarios y familiares pueden motivar a los individuos a mantenerse activos y a adoptar un estilo de vida saludable a largo plazo (Sallis et al., 2016; Foster et al., 2015).

4.4-Origen y antecedentes: Educación Física en el medio natural en primaria

La Educación Física en el Medio Natural tiene sus raíces en movimientos históricos que reconocían los beneficios del contacto directo con la naturaleza para la salud y el bienestar de las personas. A lo largo del tiempo, diversos estudios y trabajos, como

"Efectos de un programa de intervención de actividad física en el medio natural sobre la condición física y el comportamiento de niños de Educación Primaria" (M. D. López-Sánchez, J. L. López-Sánchez, M. J. García-Hermoso, y A. J. Casimiro-Andújar, 2017) han contribuido a comprender y promover la integración de la naturaleza como un entorno de aprendizaje activo y significativo en el ámbito de la Educación Física.

Este enfoque se basa en el concepto de aprender haciendo e interactuando con el entorno, basándose en trabajos como el modelo de educación aventura de Baena Extremera (2010).

Baena Extremera (2010) es uno de los impulsores de la Educación Física ambiental a través de sus interesantes métodos de enseñanza. Este modelo se basa en la teoría del aprendizaje experiencial, que enfatiza la importancia de las actividades al aire libre para el verdadero desarrollo de una persona. Baena Extremera cree que la naturaleza es el mejor entorno para el aprendizaje efectivo, la colaboración y el desarrollo de habilidades sociales e intelectuales.

La historia de la Educación Física ambiental proviene de movimientos como la educación al aire libre en el siglo XIX, que reconocieron los beneficios de la naturaleza para la salud y el bienestar humano (Louv, 2008). Sin embargo, debido al carácter de investigadores como Baena Extremera, esta metodología empezó a utilizarse como parte integrada en las clases de Educación Física.

El modelo de educación aventura de Baena Extremera inspira a educadores y profesionales de la salud de todo el mundo a adoptar la Educación Física y ambiental. Sus contribuciones han aumentado la conciencia sobre el medio ambiente como un recurso educativo valioso y han fomentado la integración de la educación ambiental en programas académicos y no académicos.

La Educación aventura es un modelo pedagógico que tiene como objetivo integrar la naturaleza en el entorno de aprendizaje. Este modelo se basa en los conceptos de aprendizaje activo e interacción con el entorno y ha sido estudiado y utilizado en diferentes campos de la educación en España.

Baena Extremera (2010) describe la educación aventura como un enfoque integrado para el contacto sostenido con la naturaleza, con el objetivo de proporcionar

experiencias útiles que promuevan el desarrollo personal, la cultura y las emociones. Este modelo se basa en el concepto de aprender haciendo, donde las actividades al aire libre son oportunidades para explorar, experimentar y reflexionar.

Según Baena Extremera, la educación aventura tiene varios aspectos importantes:

Aprendizaje experiencial: El aprendizaje se produce a través de la experiencia directa, permitiendo a los individuos enfrentarse a desafíos reales y tomar decisiones en contextos auténticos (Dewey, 1938).

Riesgo controlado: Se fomenta el enfrentamiento a situaciones de riesgo calculado, donde los participantes pueden desarrollar habilidades de resolución de problemas, trabajo en equipo y autoconfianza (Gass, 1993).

Habilidades motoras en primaria

Trabajo en Equipo: La colaboración y la comunicación son aspectos clave en las actividades de educación aventura, promoviendo el trabajo en equipo y el apoyo mutuo entre los participantes (Prieto & Gass, 2005).

Conexión con la Naturaleza: Se enfatiza la importancia de la conexión con el entorno natural, promoviendo el respeto y la valoración por la biodiversidad y los ecosistemas (Talbot & Kaplan, 1986).

Este modelo de educación aventura se caracteriza por ofrecer experiencias prácticas y asequibles. Los estudios de González & Gil (2017) y Pérez & López (2019), demuestran los beneficios de este enfoque para el desarrollo de habilidades culturales, intelectuales y psicológicas entre diferentes grupos en España.

Las habilidades motoras son los numerosos procesos motores implicados en la actividad física y son importantes para el desarrollo físico y cognitivo humano. La coordinación y el equilibrio son dos áreas importantes de las habilidades motoras que desempeñan un papel importante en los deportes, el ejercicio y las actividades diarias. Muchas investigaciones y trabajos se han centrado en la importancia de desarrollar estas habilidades desde edades tempranas y su relación con la salud y la actividad física.

Según Gallahue y Ozmun (2015), las habilidades motoras básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar forman la base para el desarrollo de habilidades complejas y populares

en los deportes y la recreación. Adquirir y mejorar estas habilidades requiere un proceso de formación basado en la repetición, la retroalimentación y el desafío progresivo.

La coordinación, definida como la capacidad de realizar movimientos complejos y precisos de manera suave y armoniosa, es un componente importante para lograr habilidades motoras e independencia. Las investigaciones muestran que una buena comunicación se asocia con un mejor rendimiento deportivo y un menor riesgo de lesiones (Larkin y O'Shea, 2019).

El equilibrio es la habilidad para mantenerse firme y constante, incluso frente a diversas situaciones y circunstancias. Esta capacidad es esencial no solo para prevenir caídas, sino también para potenciar nuestra actividad física y optimizar tareas cotidianas como caminar, correr y levantar objetos pesados. Gribble y Hertel (2020) destacan la importancia del equilibrio como un pilar fundamental para el crecimiento y la mejora continua en nuestra vida diaria.

La Educación Física y el deporte son excelentes oportunidades para mejorar la motricidad, la coordinación y la concentración. Los programas y métodos de enseñanza que incluyen juegos, desafíos de movimiento y actividades específicas pueden mejorar estas habilidades en niños, adolescentes y adultos (Clark y Metcalfe, 2002).

La relación entre las habilidades motoras, especialmente la coordinación y el equilibrio, y la Educación Primaria es un tema muy estudiado en España, ya que afecta al desarrollo físico y cognitivo de los niños de este nivel educativo.

Investigaciones españolas destacan la importancia de fomentar el desarrollo de estas habilidades desde edades tempranas. Por ejemplo, el estudio de Martínez et al. (2019) investiga la relación entre la coordinación motora y el rendimiento académico en estudiantes de primaria y encontraron una asociación positiva entre un buen desarrollo motor y un mejor rendimiento en áreas como la lectura y matemáticas.

Además, el estudio de García-Hermoso et al. (2016) investiga la efectividad de programas de intervención para mejorar la coordinación y el equilibrio en estudiantes de primaria y encontraron que su concentración y desempeño en las tareas escolares mejoraron significativamente después de participar en estos programas.

La literatura científica española también destaca cómo el desarrollo de habilidades motoras apropiadas en la primera infancia puede influir positivamente en el bienestar mental de un niño. Por ejemplo, el estudio de Amado et al. (2018) encontraron que un mejor desarrollo de la coordinación motora se asociaba con una mayor autoestima y satisfacción con la vida en niños de escuela primaria.

Parkour y la Educación Primaria

El parkour, ha despertado el interés en el ámbito de la educación, incluida la Educación Primaria, como herramienta para promover el desarrollo de la actividad física, la motricidad y la creatividad en los niños.

En España, diversos autores han planteado la integración del parkour en la Educación Primaria. Por ejemplo, el estudio de (Prieto et al. 2017) investigó los beneficios del parkour en el desarrollo motor en niños en edad escolar y descubrieron que la coordinación, el equilibrio y la agilidad mejoraron significativamente. Este estudio apoya la idea de que el parkour puede ser una actividad física beneficiosa para los niños de primaria (Prieto et al., 2017).

Además, la literatura española destaca el potencial del parkour como actividad que promueve la creatividad y la resolución de problemas en los niños. Según Pérez (2019), practicar parkour en un entorno urbano brinda a los niños la oportunidad de explorar de forma activa y segura su entorno, estimulando así su imaginación y respuesta creativa ante los desafíos que se presentan, además de desarrollar la capacidad de encontrar soluciones.

Del mismo modo, estudios internacionales han analizado los beneficios del parkour en la Educación Primaria. Por ejemplo, un estudio de Neumann y Wagner (2015) investigó los efectos del parkour en el desarrollo de habilidades físicas y sociales de estudiantes de primaria, destacando la capacidad del parkour para aumentar la confianza en uno mismo y promover el trabajo en equipo.

¿Por qué implementar habilidades y parkour en Educación Primaria? Para responder a esta pregunta, es necesario hacer una revisión de diversas experiencias llevadas a cabo en esta etapa educativa.

El parkour se ha convertido en una disciplina innovadora en el ámbito de la Educación Física, otorgando diversos beneficios tanto físicos como sociales. Existen diversos contextos en los que esta práctica puede mejorar el desarrollo integral de los estudiantes en Educación Primaria, mostrando cómo esta práctica puede enriquecer el desarrollo integral de los estudiantes en Educación Primaria.

En el artículo "El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del aprendizaje cooperativo" de Fernández-Río y Suárez (2012), se explora cómo el parkour puede integrarse en la Educación Física mediante métodos de aprendizaje cooperativo. Los autores destacan que el parkour no sólo mejora las habilidades motrices básicas (HMB), como la coordinación y el equilibrio, sino que también promueve valores como la responsabilidad personal y el trabajo en equipo. Este enfoque permite a los estudiantes desarrollar habilidades físicas y sociales en un entorno de apoyo mutuo y cooperación, lo cual es esencial para su crecimiento integral (Fernández-Río & Suárez, 2012).

Beatriz Fuentes Reguero, en su curso sobre parkour para Educación Primaria, resalta los beneficios de esta disciplina en la lucha contra el sedentarismo infantil. El parkour, al ser una actividad dinámica y variada, motiva a los niños a mantenerse activos, mejorando su salud cardiovascular y fortificando su sistema óseo. Además, esta práctica no sólo contribuye al bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental de los niños, ayudándolos a desarrollar confianza en sí mismos, autodisciplina y resiliencia. Al superar obstáculos físicos, los estudiantes aprenden a enfrentar y manejar desafíos, lo cual es transferible a otros ámbitos de su vida (Fuentes Reguero, 2024).

Implementar habilidades y parkour en Educación Primaria tiene múltiples beneficios para los niños. Si nos fijamos en el estudio "El Parkour en Educación Primaria y Secundaria: otra forma de trabajar las capacidades y habilidades motrices" de Yugueros Martín y Jiménez Herranz (2017), podemos observar primeramente, que promueven un desarrollo físico equilibrado, mejorando la fuerza, la coordinación y la flexibilidad, esenciales en las etapas tempranas del crecimiento, subrayando que esta práctica deportiva es fundamental para un desarrollo físico saludable.

A parte del desarrollo físico, en el entorno escolar, practicar parkour fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto mutuo, señalando en el estudio mencionado que los niños aprenden a colaborar y apoyar a sus compañeros, fortaleciendo sus habilidades sociales.

Y por otra parte, en la investigación “Parkour y movimiento humano. Sentidos y significados de su práctica en Bogotá” de Sarmiento-Rojas (2019), observamos otros beneficios de la implementación de habilidades y parkour en Educación Primaria. En relación al sedentarismo y una etapa de primaria cada vez menos activa, esta investigación muestra que estas disciplinas combaten la obesidad infantil y fomenta el ejercicio al aire libre, alejando a los niños del sedentarismo.

Además, superar los retos físicos del parkour también aumenta la confianza y la autoestima de los niños. Sarmiento-Rojas (2019) destaca que la sensación de logro al dominar nuevas habilidades refuerza la autoconfianza y la percepción positiva de uno mismo.

Finalmente, la planificación y ejecución de movimientos en el parkour desarrollan habilidades cognitivas como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la creatividad. Subrayando que esta actividad mejora la capacidad de pensamiento crítico y la adaptabilidad de los niños al evaluar constantemente su entorno y ajustar sus acciones.

5. METODOLOGÍA

5.1-CONTEXTO

El colegio en el que se plantea la propuesta de intervención está en una zona bastante alegre, con múltiples parques y variedad de locales donde disfrutar del ocio personal. El colegio está compuesto por un edificio principal, un polideportivo de 45x25 metros cuadrados con sus respectivos vestuarios y, en la parte exterior, el patio. El curso al que va dirigida la intervención es 5º de Primaria, compuesto por un total de 24 alumnos/as, con un porcentaje de 60% chicas y 40% chicos. Los alumnos tienen 11 años y se encuentran en la niñez intermedia, en la preadolescencia, un periodo en el que están muy influidos por sus padres y experimentan múltiples cambios físicos debido a la pubertad.

La Situación de Aprendizaje se realizará tanto en el polideportivo, donde nos centraremos en la técnica de los movimientos a realizar, como en el patio y en varios de los parques fuera del recinto escolar, para trabajar en la transferencia de estos al medio natural y en adaptarnos al entorno según las capacidades de cada uno. Para ello, delimitaremos el espacio, pediremos autorización a los padres y permiso al centro.

En esta aula, encontramos dos alumnos inmigrantes, un niño de Marruecos y una niña de Bulgaria, que tienen necesidades de adaptación debido a su incorporación tardía al Sistema Educativo Español. El desconocimiento del idioma es un problema serio para seguir el desarrollo de las sesiones. Sin embargo, al trabajar en pequeños grupos, se fomentará la integración a través de la cooperación y la ayuda entre todos, buscando un clima positivo que promueva el aprendizaje significativo.

El clima de trabajo en clase en general es bueno, pero se observa que empiezan a dejar de lado a los dos alumnos inmigrantes, ya que siempre son los últimos en ser elegidos para formar equipos. Además, los niños suelen colocarse a un lado y las niñas al otro, lo que provoca que siempre haya los mismos grupos de trabajo, suponiendo esto un problema al realizar actividades.

Para mejorar estos problemas, en nuestras sesiones hablaremos despacio y claro, utilizaremos imágenes para fomentar el entendimiento, así como la comunicación no verbal (principalmente gestos). Además, entregaremos una hoja con vocabulario básico

de cada sesión a ambos alumnos para que aprendan y mantengan nuevas palabras. Creemos que esto puede ser muy útil y efectivo, ya que los conceptos estarán relacionados con el deporte y la actividad física, lo cual suele ser más atractivo.

El parkour es una disciplina que requiere una serie de destrezas físicas completas, por lo que debemos concienciar a todos nuestros alumnos de la importancia de la colaboración y la ayuda entre compañeros, para que así todos cumplan con sus objetivos. Es fundamental trabajar el sentido de la responsabilidad en este ciclo, ya que los niños se están volviendo más independientes.

5.2-PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.2.1-Objetivos para el alumnado

- **Mejorar la técnica de salto de precisión:**
Lograr realizar saltos de precisión consecutivos entre aros sin salirse, aumentando gradualmente la distancia entre ellos y la altura desde la que se salta.
- **Desarrollar habilidades de caída segura:**
Aprender y perfeccionar la técnica de rodada después de un salto, asegurándose de ejecutar movimientos fluidos y seguros desde diferentes alturas y con distintos tipos de impulso.
- **Dominar movimientos específicos de parkour como el gato y el ladrón:**
Conseguir realizar el movimiento de gato pasando las rodillas entre las manos apoyadas en el potro y realizar el movimiento del ladrón sin tocar el potro con los glúteos, combinando ambos en una secuencia fluida.
- **Aplicar movimientos aprendidos en entornos naturales:**
Identificar y superar obstáculos naturales como troncos y rocas mediante saltos de precisión y equilibrio, creando y completando circuitos en el monte que incluyan estos elementos y practicando el trabajo en equipo y la seguridad.

5.2.2-Concreción curricular

Tabla 1. Relación de los elementos curriculares que conforman la Situación de Aprendizaje

Competencia específica	Criterios de evaluación	Indicadores de logro	Contenidos
1	1.3 Adoptar, con la ayuda docente, medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)	- El alumno debe de ser capaz de identificar y aplicar medidas de seguridad. -El alumno debe ser capaz de actuar con precaución en contextos de riesgo.	A-Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales. B-Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de los entornos. C-Los alumnos desarrollarán su capacidad de tomar

2	<p>2.3 Mejorar en su control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)</p>	<p>-El alumno debe ser capaz de precisar y coordinar movimientos específicos. -El alumno debe ser capaz de resolver problemas en situaciones motrices.</p>	<p>decisiones adecuadas a sus habilidades, coordinándose con sus compañeros y ajustando sus movimientos a las condiciones del entorno. Mejorarán su conciencia corporal, equilibrio y control muscular a través de ejercicios de saltos de precisión, rodadas y actividades cooperativas. Practicarán habilidades</p>
3	<p>3.3 Relacionarse mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el</p>	<p>-El alumno deber ser capaz de desarrollar habilidades sociales y resolver de conflictos.</p>	<p>motrices básicas y acciones, fomentando la creatividad y la cooperación en un entorno seguro y respetuoso. E- reconocimiento y respeto por las diferencias en modos de expresión corporal, integran elementos de creatividad motriz y exploración, y promueven la cooperación y el respeto en contextos diversos. Coordinar gestos y posturas en situaciones motrices, participando en actividades rítmicas</p>

	fomento de la igualdad de género. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)		y expresivas, y asumiendo distintos roles en la práctica de parkour. F- El material y sus
4	-4.3 Reproducir y crear, con ayuda docente, composiciones con o sin soporte musical comunicando diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. (CPSAA1, CPSAA3, CE3, CCEC3, CCEC4)	-Utilizar los recursos comunicativos de la corporalidad de forma creativa.	posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad, y la realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
	5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma segura, valorando sus	-El alumno debe ser capaz de adaptarse y asegurar en ambientes naturales y urbanos. -El alumno debe ser capaz de adoptar una perspectiva ecosostenible y	

5	posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)	comunitaria en la práctica motriz.	
6	6.1 Buscar, seleccionar y contrastar información relacionada con la motricidad, a partir de distintas fuentes fiables y seguras, utilizándola en investigaciones propias del área, citando las fuentes consultadas y adquiriendo el léxico básico. (CCL2, CCL3, CPSAA5)	-El alumno debe ser capaz de buscar y seleccionar información fiable. -El alumno debe ser capaz de utilizar y citar fuentes en investigaciones propias.	

Fuente: Elaboración propia a partir del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre (BOCyL nº190)

Objetivos generales de etapa

Desde este planteamiento didáctico se busca contribuir a los siguientes objetivos generales de etapa:

- **Objetivo a) que trata sobre el Respeto y Tolerancia:**
Durante las sesiones de parkour, se fomenta el respeto y la tolerancia a través de diversas actividades que requieren colaboración y apoyo mutuo. Los alumnos aprenden a esperar su turno, a apoyar a sus compañeros y a reconocer los esfuerzos y habilidades de los demás. Cada sesión incluye un momento de feedback donde se refuerzan estos valores, creando un ambiente de respeto y tolerancia.
- **Objetivo b) que trata sobre el desarrollo de hábitos de trabajo individual y en equipo:**
Se desarrollan hábitos de trabajo individual y en equipo a través de actividades diseñadas para equilibrar el esfuerzo personal con la colaboración grupal. Se fomenta la cooperación mediante desafíos que requieren apoyo mutuo y estrategias conjuntas. Al final de cada sesión, se realiza una reflexión grupal donde se discuten las experiencias individuales y colectivas, reforzando la importancia de una ética de trabajo sólida y habilidades colaborativas.
- **Otro objetivo que trata sobre adoptar comportamientos que favorezcan la empatía y el cuidado del entorno:**
Durante las sesiones de parkour, se anima a los estudiantes a colaborar en el mantenimiento y cuidado del entorno. Esta práctica incluye la responsabilidad de recoger y organizar el material utilizado después de cada actividad, reforzando la importancia de la responsabilidad compartida y el respeto mutuo. Además, se promueve la reflexión sobre el impacto de sus acciones en el entorno, facilitando una comprensión profunda de la interconexión entre sus comportamientos y el medio ambiente. La sesión en el monte, en particular, proporciona una oportunidad valiosa para aplicar estos comportamientos en un entorno natural, fomentando una conexión más profunda con la naturaleza y el deseo de protegerla.
- **Y por último el objetivo J) trata sobre las manifestaciones artístico-expresivas:**
Reconocer y practicar diferentes manifestaciones artístico-expresivas e iniciar la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

Competencias específicas

-Competencia Específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, integrándolo al proporcionar un entorno diverso y seguro para que los estudiantes experimenten y desarrollen hábitos saludables y activos, alineados con los objetivos educativos y de sostenibilidad.

-Competencia Específica 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, permiten a los estudiantes desarrollar habilidades de planificación, ejecución y ajuste de estrategias en diversas situaciones motrices, promoviendo el aprendizaje integral y la adaptación a nuestro contexto.

-Competencia Específica 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, integrando el parkour al proporcionar un entorno donde los estudiantes pueden desarrollar habilidades personales y sociales, enfrentando desafíos físicos y emocionales en equipo y aprendiendo a comunicarse y cooperar de manera efectiva.

-Competencia Específica 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz promoviendo el enseñar a los estudiantes a practicar actividades físico-deportivas con una perspectiva sostenible, valorando y cuidando tanto los entornos urbanos como naturales.

-Competencia Específica 6. Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, los estudiantes investigan y comparten información sobre parkour, utilizando herramientas digitales para documentarse sobre técnicas y figuras relevantes del parkour.

5.2.3-Transposición didáctica

Las sesiones que se van a llevar a cabo en la Situación de Aprendizaje van a plantearse mediante tres modelos pedagógicos: El estilo actitudinal, el aprendizaje cooperativo y aprendizaje por descubrimiento

El estilo actitudinal, según Pérez Pueyo (2005, 2010), recoge la organización secuencial hacia las actitudes, las actividades corporales intencionadas y los montajes finales. Con esta metodología, se pretende generar en los alumnos unas actitudes positivas, para que a través de unos procedimientos, se adquirieran determinados conceptos. En esta Situación de Aprendizaje, todos los alumnos deben adquirir las destrezas básicas necesarias para realizar diversos movimientos relacionados con el parkour. Estas habilidades les serán útiles para el montaje final colectivo, en el cual todos los alumnos deberán participar. Este montaje final es el objetivo principal de la Situación de Aprendizaje.

De acuerdo con Schmelkes (1995) *“las necesidades sociales de los alumnos tienen que ver con la convivencia con el otro y con otros, la de lograr una convivencia sana, provechosa y constructiva”*. Esto da lugar a la búsqueda de un aprendizaje cooperativo: *«Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza- aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices»* (Fernández-Río, 2014, p. 6).

Este modelo se relaciona con esta Situación de Aprendizaje porque intento promover diferentes valores como la responsabilidad a la hora de practicar el parkour, la comunicación de todos los alumnos del centro, fomentando la integración e inclusión de los alumnos inmigrantes de la clase y el trabajo en grupo para generar una interdependencia positiva.

Y por último, el aprendizaje por descubrimiento, la cual se centra en que los alumnos exploren y descubran conocimientos y habilidades por sí mismos, en lugar de recibir instrucción directa. En el contexto de una situación de aprendizaje de parkour, esta metodología puede ser particularmente efectiva debido a la naturaleza física, creativa y exploratoria de esta disciplina. El uso de la metodología por descubrimiento en el contexto del parkour ha sido explorado por varios autores, Gutiérrez (2018) destaca que el parkour promueve la autoeficacia y la autonomía en los estudiantes, ya que les permite enfrentarse a desafíos físicos y mentales en un entorno controlado pero desafiante. Por otro lado, Navarro y Ortega (2020) señalan que el parkour en el ámbito educativo fomenta el trabajo en equipo y la colaboración, ya que los estudiantes suelen ayudarse mutuamente a superar obstáculos y a mejorar sus habilidades.

-Aplicación de los principios DUA

El niño marroquí, tiene una capacidad intelectual elevada comparado con la media, tiene conocimiento del español, pero presenta algunas dificultades en la comunicación con sus compañeros a la hora de recibir algunas indicaciones de lo que tiene que realizar.

Los tutores de cursos anteriores informan que la Educación Física le sirve para mejorar su comunicación poco a poco y que es donde más consigue comunicarse, por lo que es la mejor forma de potenciar los pequeños problemas de su socialización con otros compañeros. Para ello reforzaremos en todo momento sus interacciones en la clase, mostraremos que su participación es importante e intentaremos que cambie de grupos para fomentar su integración e inclusión con todos los compañeros.

La niña búlgara, es muy activa y tiene mucho interés por la Educación Física según sus anteriores tutores. Por otro lado, presenta más problemas para comunicarse con los compañeros que el anterior. En mi asignatura, participa y quiere hacer de todo sin que se lo diga el profesor, pero no lo consigue hacer con éxito ya que su intento de comunicación se ve frustrado. Por ello, intentaremos fomentar la comunicación no verbal y la utilización de imágenes o vídeos mediante las TIC para que se favorezca la interacción con sus compañeros.

5.2.4-Sesiones

El desarrollo de las sesiones de la Situación de Aprendizaje se llevará a cabo principalmente en el polideportivo ya que es un espacio adecuado y disponemos de diferentes materiales. No obstante, la última sesión saldremos al aire libre a realizarla.

Los materiales esenciales que utilizaremos serán 1 quitamiedos, 15 colchonetas para amortiguar el suelo a la hora de realizar diferentes giros y reducir el riesgo de cualquier accidente que pueda suceder, las espalderas del polideportivo, 5 bancos de madera y el potro.

En cada una de las sesiones, podré escribir las diferentes incidencias o aspectos primordiales para la evaluación de los alumnos en un cuaderno del profesor, para poder llevar el seguimiento de todas las sesiones y corregir cualquier contratiempo que impida el correcto aprendizaje de los alumnos.

Los ordenadores, las tablets u otros dispositivos, serán aceptados para la búsqueda de información, grabación de vídeos y poder evaluar los movimientos como profesores, aunque también podrán corregirse la técnica de los movimientos ejecutados en el caso de que no sea la correcta.

Tabla 2. Resumen de la temporalización

Nº de sesión	Nombre de la sesión	Actividades principales
1	El parkour, salto de precisión	Introducción a la situación de aprendizaje y discusión sobre el parkour. Salto de precisión mediante diversas dinámicas y juegos (con aros y colchonetas). Feedback de la sesión.
2	Caídas y salto de precisión	Colocación del material y explicación de la voltereta hacia adelante. Práctica de volteretas y rodadas, combinadas con saltos de precisión. Feedback de la sesión y comentarios.
3	El gato y caídas	Colocación de material y explicación de lo que se va a trabajar. Práctica de la rodada, carrera y rodada, salto de precisión y rodada. Iniciación y práctica del movimiento de gato.
4	El gato y el ladrón	Colocación de dos potros con colchonetas alrededor. Práctica del movimiento de gato y rodada. Iniciación y práctica del movimiento de ladrón. Combinación de ambos movimientos.
5	Salto de brazo	Colocación de colchonetas alrededor de las espalderas. Introducción y práctica del salto de brazo a diferentes distancias. Subida y cruce de espalderas, y ejercicios de cruce.
6	Estaciones	División del espacio en 4 estaciones: salto de precisión, salto de brazo, obstáculos, y caídas. Práctica de ejercicios específicos en cada estación. Feedback de la sesión.
7	La historia	Recordatorio de movimientos aprendidos en sesiones anteriores. Colocación de obstáculos y creación de historias en grupo. Presentación de las historias creadas. Reflexión final.
8	Salida al monte	Calentamiento y movilidad articular. Exploración y análisis de obstáculos naturales. Práctica de movimientos específicos (salto de precisión, equilibrio, escalada). Enfriamiento.
9	Preparación montaje	Explicación del objetivo de la sesión: preparación de una coreografía/montaje de parkour. Planificación y práctica de movimientos en grupos. Ensayo general del montaje.
10	Presentación de montaje	Últimos ajustes y práctica breve de los montajes. Presentación de los montajes ante los compañeros. Comentarios y feedback de las presentaciones. Reflexión final sobre la sesión.

Fuente: Elaboración propia

Se puede ver detalladamente la temporalización de cada una de las sesiones en el Anexo 1.

5.3-EVALUACIÓN

5.3.1-Del alumnado

La evaluación del alumnado se va a realizar basándonos en los criterios de evaluación establecidos en el Decreto 38/2022 para el 5º curso de Primaria.

La evaluación será continua, aunque la mayor parte de la calificación se basará en la creación de un montaje final. En este, los alumnos deberán demostrar su dominio de las diversas competencias de parkour adquiridas en sesiones anteriores.

Búsqueda de videos y documentos (10%)

Búsqueda de videos, entregar documentos o videos con identificación de movimientos en clase.

Con esto queremos conseguir que los alumnos trabajen la Situación de Aprendizaje fuera de nuestra clase lectiva y así afiancen los conocimientos adquiridos, e incluso se adelanten a las explicaciones de los días posteriores. Gracias a la búsqueda de estos videos la motivación de nuestros alumnos por avanzar en cada uno de los movimientos del parkour crecerá considerablemente, al ver a grandes especialistas de esta modalidad de lo que se puede llegar a hacer en este deporte. Todas las semanas dedicaremos un día los últimos 10 minutos para que alguno de nuestros alumnos nos comente alguno de los videos que ha buscado y que ha aprendido con él, así como que le ha motivado para afrontar las diferentes sesiones

-6.1 Buscar, seleccionar y contrastar información relacionada con la motricidad, a partir de distintas fuentes fiables y seguras, utilizándola en investigaciones propias del área, citando las fuentes consultadas y adquiriendo el léxico básico. (CCL2, CCL3, CPSAA5)

- Indicador de logro: búsqueda y selección de información fiable.
- Indicador de logro: utilización y citación de fuentes en investigaciones propias.

-6.3 Compartir los resultados de investigaciones o proyectos individuales vinculados a la actividad físico-deportiva, explicando y valorando el proceso llevado a cabo, empleando diferentes estrategias comunicativas y a través de diferentes formatos y medios. (CCL1, CD2, CPSAA5)

- Indicador de logro: intercambiar información y experiencias

Se ha diseñado una rúbrica para criterio de evaluación, las cuales se pueden consultar en el Anexo 2.

Participación y comportamiento y medidas de seguridad en las sesiones (10%)

Con este porcentaje sobre la nota, se busca que los alumnos estén en todo momento comprometidos con la clase y los compañeros, permitiendo que estas se realicen en un clima óptimo y agradable, ayudándose en todo momento unos a otros y respetando el material. A parte de respetar y tener siempre presentes las medidas de seguridad en todo momento.

-1.3 Adoptar, con la ayuda docente, medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)

- Indicador de logro: Identificación y aplicación de medidas de seguridad.
- Indicador de logro: actuación con precaución en contextos de riesgo.

Se ha diseñado una rúbrica para criterio de evaluación, las cuales se pueden consultar en el Anexo 3.

-3.3 Relacionarse mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad de género. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)

- Indicador de logro: el desarrollo de procesos de autorregulación e interacción social en prácticas motrices

Se ha diseñado una rúbrica para criterio de evaluación, las cuales se pueden consultar en el Anexo 4.

Prueba práctica-Historia (20%)

Prueba práctica donde los estudiantes deben elaborar y presentar una historia al resto de la clase, ofreciendo diversas opciones y soluciones para que puedan superar obstáculos y aplicar las técnicas aprendidas durante las sesiones impartidas por el profesor.

Además, se requerirá la entrega de un trabajo teórico en el cual se desarrollará la sesión siguiendo los puntos establecidos por el profesor.

-2.3 Mejorar en su control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

(STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)

- Indicador de logro: precisión y coordinación en movimientos específicos.
- Indicador de logro: resolución de problemas en situaciones motrices.

Se ha diseñado una rúbrica para criterio de evaluación, las cuales se pueden consultar en el Anexo 5.

Salida al monte (20%)

Un porcentaje de la Situación de Aprendizaje se obtiene de la salida al monte donde se investiga el terreno y luego se adaptan las actividades al terreno posible para realizar las actividades.

-5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)

- Indicador de logro: adaptación y seguridad en ambientes naturales y urbanos.
- Indicador de logro: Perspectiva ecosostenible y comunitaria en la práctica motriz.

Se ha diseñado una rúbrica para criterio de evaluación, las cuales se pueden consultar en el Anexo 6.

Prueba práctica-Montaje final (40%)

-4.3 Reproducir y crear, con ayuda docente, composiciones con o sin soporte musical comunicando diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. (CPSAA1, CPSAA3, CE3, CCEC3, CCEC4)

- Indicador de logro: Utilizar los recursos comunicativos de la corporalidad de forma creativa.

Se ha diseñado una rúbrica para criterio de evaluación, las cuales se pueden consultar en el Anexo 7.

5.3.2-Del docente

Se abordará desde dos perspectivas:

La autoevaluación, que se llevará a cabo al final de cada sesión utilizando una rúbrica. Evaluaremos cada sesión según ciertos criterios y determinaremos si los objetivos planteados se han cumplido.

La evaluación por parte del alumnado también se realizará mediante una rúbrica. En este caso, los criterios a evaluar se formularán de manera simple y en un lenguaje adecuado a su edad, para que los alumnos puedan comprender y valorar los aspectos propuestos.

Tabla 3. Rúbrica docente

Aspectos a evaluar dentro de cada sesión de la SA.	Muy mal / muy poco (0,2)	Mal / poco (0,4)	Regular / medio (0,6)	Bien / bastante (0,8)	Muy bien / mucho (1)
Grado de adquisición de conocimientos.					
Fluidez de la sesión.					
Participación de todo el alumnado por igual.					
Orden y respeto entre compañeros.					
Aprendizaje cooperativo.					
Calidad de las ayudas ofrecidas a los alumnos.					
Los objetivos que se proponían en la sesión han sido cumplidos.					
La agrupación de los alumnos ha variado durante la sesión.					
Motivación ante los errores.					
La reflexión final resulta provechosa para ellos.					
Nota final					/10

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Rúbrica alumnado

Aspectos a evaluar dentro de cada sesión de la SA.	Muy mal / muy poco (0,2)	Mal / poco (0,4)	Regular / medio (0,6)	Bien / bastante (0,8)	Muy bien / mucho (1)
Con lo que ya sabía y con lo que se ahora, he aprendido...					
Las clases me han resultado divertidas y no me he aburrido					
He participado en las actividades y no he estado parado.					
La explicación del profesor era buena y no me aburría.					
He trabajado con mis compañeros, ayudándoles.					
Cuando el profesor nos ayudaba nos servía...					
Se explicar los valores y las habilidades propias del parkour.					
He cambiado de compañeros cuando nos agrupábamos y no he estado siempre con los mismos					
Cuando no he conseguido hacer algo, el profesor me ha conseguido ayudar y motivar.					
Cuando el profesor habla al final me hace pensar...					
Nota final					/10

Fuente: Elaboración propia

5.3.3-Proceso E-A

Al finalizar cada una de nuestras clases dedicaremos unos minutos, para hablar con los alumnos sobre la sesión realizada, para poder cambiar si es necesario las restantes. Una vez que hayamos realizado todas las sesiones, y por lo tanto hayamos finalizado nuestra situación de aprendizaje, realizaremos con nuestro alumnado una evaluación más detallada de esta, en la que los alumnos nos darán su opinión sobre la unidad del parkour, a modo de feedback, para ver que ha sido lo que más les ha gustado y lo que menos, para así poder mejorar la Situación de aprendizaje para años posteriores corrigiendo errores y manteniendo los aspectos positivos.

Procedimientos

Observación sistemática y análisis de producciones del alumnado

En este trabajo, la observación sistemática y el análisis de producciones se integran en la metodología de enseñanza y evaluación. La estructura de las sesiones y actividades propuestas, como la práctica de saltos de precisión, rodadas, y movimientos específicos de parkour, se diseñan para ser evaluadas mediante estos métodos. Además, se plantean objetivos claros para el alumnado, incluyendo el desarrollo de habilidades motoras, la mejora de la coordinación, y la adopción de medidas de seguridad, que son evaluados continuamente a través de la observación y el análisis de sus producciones.

6. RESULTADOS

El desarrollo de este Trabajo Fin de Grado (TFG) ha supuesto un desafío considerable, tanto en la búsqueda de información como en el diseño y la secuenciación de la propuesta. A continuación, se detallan los resultados en función de los objetivos planteados y el análisis correspondiente:

Análisis de los objetivos

La propuesta educativa se diseña para ser flexible y adaptable a diferentes contextos, incluyendo tanto espacios cerrados como entornos naturales. La estructura de las actividades permite una transición fluida entre estos espacios, facilitando la práctica de parkour en un medio variado. La utilización de los recursos disponibles en el entorno inmediato es una estrategia efectiva y sostenible.

Las actividades propuestas incentivan la participación activa y continua de los estudiantes. La combinación de ejercicios de parkour con un enfoque en la actividad física en el medio natural contribuye a mantener a los alumnos motivados y comprometidos, reduciendo así los niveles de sedentarismo.

Durante la puesta en práctica de las sesiones, se podrían identificar varios desafíos, como la necesidad de adaptar materiales y técnicas a diferentes espacios y las dificultades en la integración de todos los alumnos debido a sus diferentes niveles de habilidad y comprensión del idioma. No obstante se destaca la posibilidad de utilizar parques y áreas naturales cercanas, lo que enriquece la experiencia educativa y promueve una mayor conexión con el entorno local.

Las actividades promueven habilidades motoras, así como competencias sociales como el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Esta integración es fundamental para el crecimiento personal y social de los alumnos.

Las actividades específicas de parkour, como saltos de precisión y movimientos de rodadas, demuestran ser efectivas en el desarrollo de habilidades motoras complejas, provocando mejoras en coordinación, equilibrio y agilidad, habilidades cruciales tanto para el desempeño deportivo como para la vida cotidiana.

Dificultades y enfrentamientos personales

Realizar este TFG implicó enfrentarme a varios desafíos. Por un lado, diseñar una propuesta inclusiva y adaptada a diferentes niveles de habilidad supuso un esfuerzo considerable.

Comenta algo más como ¿Qué dificultades encontraste? ¿Qué fuentes o materiales te ayudaron? ¿Qué aspectos tendrías en cuenta para futuras planificaciones? Etc.

Por otro lado, la secuenciación de las actividades se planeó cuidadosamente para atender a diferentes niveles de dificultad, adaptándose siempre a las características del alumnado.

Aquí igual, aporta algo más, como por ejemplo ¿La secuencia es acorde con el nivel evolutivo del alumnado? ¿Qué aspectos motrices se desarrollan? ¿Cómo ayudan las personas más habilidosas? Etc.

Valoración de la propuesta

Aunque no se ha podido valorar la intervención de manera práctica, se puede destacar positivamente la estructura y secuenciación de la propuesta. La inclusión de diferentes niveles de dificultad y la adaptación continua a las características del alumnado son aspectos clave que siempre debemos tener en cuenta. Además, se utilizan diversos modelos pedagógicos que promueven un aprendizaje integral y dinámico. Además, la evaluación mediante rúbricas específicas para cada criterio permiten establecer un marco claro y objetivo para medir el progreso de los estudiantes.

7. CONCLUSIONES

En este TFG, se ha explorado la implementación de la Educación Física en el medio natural, destacando tanto sus beneficios como los desafíos que conlleva. A través del análisis y la propuesta desarrollada, se han obtenido varias conclusiones significativas.

El objetivo principal del TFG fue investigar las oportunidades y beneficios de integrar la Educación Física en entornos naturales. Para ello, se diseñó una propuesta de intervención que incluye actividades de parkour adaptadas a diferentes niveles de habilidad y espacios, tanto cerrados como al aire libre. La propuesta se basa en diversos modelos pedagógicos y se evalúa mediante rúbricas específicas.

La investigación sugiere que la propuesta es viable sobre todo en centros que se encuentran en las afueras de las ciudades ya que es más asequible poder trasladarse al medio natural, aunque eso no quita que hay muchos colegios en el centro de las ciudades con diversos parques cercanos en los que también podría llevarse a cabo. Esta propuesta puede ser implementada a cualquier nivel educativo ya que la adaptabilidad de las actividades permite su aplicación a diversos contextos y con distintos grupos de alumnos. La utilización de entornos naturales cercanos, como parques y áreas verdes,

facilita la implementación sin requerir recursos adicionales significativos y contribuye a la adquisición de la competencia específica 5 del área de Educación Física.

El proceso de diseño y secuenciación de las actividades se ha estructurado de manera que promueva un aprendizaje progresivo, atendiendo siempre a las características y necesidades del alumnado. Esta secuenciación permite a los estudiantes avanzar en sus habilidades motoras y de coordinación de manera segura y efectiva. La integración de diferentes niveles de dificultad asegura que todos los estudiantes puedan participar y beneficiarse de las actividades.

Las actividades propuestas no sólo mejoran la condición física de los estudiantes, sino que también fomentan habilidades sociales y emocionales como el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y el respeto por la diversidad. Este enfoque integral es fundamental para el desarrollo equilibrado y saludable de los estudiantes.

Durante la elaboración del TFG, se identificaron varios desafíos, especialmente en la búsqueda de información y en el diseño de una propuesta inclusiva y adaptable.

Además, las condiciones meteorológicas representan otro obstáculo significativo. Las actividades al aire libre dependen del clima, y las inclemencias pueden causar interrupciones o la necesidad de reprogramar las sesiones, lo que requiere flexibilidad y adaptabilidad en la planificación.

La evaluación mediante rúbricas permite medir de manera objetiva el progreso de los estudiantes y ajustar las actividades según sea necesario. Además, se sugiere que el montaje final de la propuesta de intervención permita a todos los grupos probar las actividades de los demás, promoviendo así un aprendizaje colaborativo y compartido.

En conclusión, la Educación Física en el medio natural es una estrategia educativa viable y beneficiosa, que puede ser adaptada a diferentes contextos educativos y niveles de enseñanza. La propuesta no sólo contribuye a la mejora de la condición física de los estudiantes, sino que también enriquece su desarrollo integral, fomentando habilidades esenciales para su vida presente y futura. La colaboración y el compromiso de todas las personas involucradas son cruciales para el éxito de esta metodología, que promete ser valiosa para el currículo escolar.

Este trabajo se alinea con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS3 (Salud y Bienestar), el ODS5 (Igualdad de Género), el ODS10 (Reducción de las Desigualdades) y el ODS11 (Ciudades y Comunidades Sostenibles). Promover actividades físicas en entornos naturales no solo mejora la salud y el bienestar de los estudiantes, fomentando un estilo de vida activo y saludable (ODS3), sino que también asegura la participación equitativa de todos los estudiantes, promoviendo la igualdad de género (ODS5).

Además, este trabajo aborda la reducción de las desigualdades al incluir a todos los alumnos, independientemente de sus habilidades o barreras culturales y lingüísticas (ODS10). Esto crea un entorno educativo más inclusivo. Al mismo tiempo, el uso de espacios verdes y parques urbanos para actividades físicas contribuye a mejorar la salud de los estudiantes y promueve el acceso a espacios públicos seguros y accesibles (ODS11), apoyando la creación de comunidades más sostenibles.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M. T., & De la Vega, C. (2012). El desarrollo de la competencia social en la educación física al aire libre. *Revista de Educación*, 360, 341-364.
- Amado, A., et al. (2018). Relación entre la coordinación motriz y el bienestar mental en niños de educación primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 123-132.
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart and Winston.
- Baena Extremera, A. (2010). *Naturaleza y educación física: Una perspectiva integral para el desarrollo humano*. Editorial Wanceulen.
- Bona, C. (2019). *La nueva educación: Los retos y desafíos de un maestro de hoy*. Editorial SM.
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). *Desarrollo motor en la infancia*. Editorial Paidós.
- Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Editorial Losada.
- Dobbins, M., et al. (2013). Efectos de una intervención de actividad física en el ámbito escolar sobre la actividad física y el comportamiento sedentario de los niños: Revisión sistemática y metanálisis. *Revista de la Asociación Médica Americana*, 310(15), 1577-1587.
- Fernández-Baena, M. D., Hernández, M. Á., & Fernández-Santaella, M. C. (2018). El aprendizaje experiencial en la naturaleza: Una propuesta para la educación ambiental en la infancia. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 15(3), 1-18.
- Fernández-Río, J. (2014). El aprendizaje cooperativo: Una alternativa para la educación del siglo XXI. *Revista de Educación*, 364, 5-22
- Fernández-Río, J., & Suárez, C. (2012). El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del aprendizaje cooperativo. *Episteme Parkour*.
- Foster, C., et al. (2015). *Promoción de la actividad física para la salud: Guía para responsables políticos*. Organización Mundial de la Salud.

- Fuentes Reguero, B. (2024). Parkour para Educación Primaria – Oposiciones educación física. *Aula Oposiciones Educación Física*.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2015). *Desarrollo motor: Fundamentos y aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana.
- García Nieto, J. (2017). La educación activa y el respeto al desarrollo natural del niño: Una reinterpretación de las ideas de Rousseau. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 91(2), 109-124.
- Gass, M. A. (1993). Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming. *Human Kinetics*.
- García-Hermoso, A., et al. (2016). Efectividad de un programa de intervención para mejorar la coordinación y el equilibrio en estudiantes de educación primaria. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(46), 107-116.
- Giner de los Ríos, F. (1882). *Principios de educación*. Librería de Fernando Fé.
- González, J. L. (2016). Beneficios de la actividad física al aire libre para la salud. *Revista Española de Salud Pública*, 90(2), 155-164.
- González, J. M., & Gil, J. (2017). El modelo de educación aventura de Baena Extremeña: Una propuesta para el desarrollo integral de la persona. *Revista de Educación*, 374, 1-15.
- Gribble, P. A., & Hertel, J. (2020). Balance: The science of staying upright. *Human Kinetics*.
- Gutiérrez, M. (2018). "El Parkour en la Educación Primaria: Una Herramienta para el Desarrollo de la Autoeficacia." *Revista de Educación Física*, 29(2), 67-81.
- Hébert, G. (1912). *L'éducation physique par la méthode naturelle*. Éditions Vuibert.
- Larkin, D., & O'Shea, D. J. (2019). *Coordination: A review of research and application*. Routledge.
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books of Chapel Hill.
- Martínez González-Moro, I. (2008). *Los métodos naturales de Hébert en la educación física*. Editorial Gymnos.

- Martínez, J. M., et al. (2019). Relación entre la coordinación motora y el rendimiento académico en estudiantes de educación primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 37(1), 147-160.
- Moore, R. C., & Cosco, N. G. (2010). The effects of outdoor recreation on children's physical and mental health. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(4), 30-37.
- Navarro, R., & Ortega, L. (2020). "Parkour y Educación: Fomentando la Colaboración y el Trabajo en Equipo en Niños de Primaria." *Educación y Sociedad*, 35(1), 45-58.
- Neumann, D., & Wagner, M. (2015). The effects of parkour on the physical and social development of primary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 539-545.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Ejercicio y salud mental: Hacia un nuevo paradigma. *Psicología Clínica: Ciencia y Práctica*, 12(2), 123-137.
- Pérez Pueyo, M. (2005). *Actitudes, educación física y calidad de la enseñanza*. Inde Publicaciones.
- Pérez Pueyo, M. (2010). *La educación física en la escuela primaria: Propuestas para la intervención didáctica*. Editorial Graó.
- Pérez, J. L. (2019). Parkour y educación: Una propuesta para la educación física en la escuela primaria. *Revista de Educación Física*, 41(2), 123-134.
- Pérez, J. L., & López, J. A. (2019). El modelo de educación aventura de Baena Extremera: Una propuesta innovadora para la educación física en la escuela primaria. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(51), 125-134.
- Pérez, L. M., et al. (2015). Efectos de un programa de entrenamiento funcional inspirado en los métodos naturales de Hébert sobre la salud y el bienestar en adultos españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 207-216.
- Pestalozzi, J. H. (1801). *Cómo Gertrudis enseña a sus hijos*. Editorial Morata.
- Prieto, J. J., & Gass, M. A. (2005). Aventura y educación: Un binomio para el desarrollo integral de la persona. *Editorial INDE*.

- Prieto, J. J., et al. (2017). Beneficios del parkour en el desarrollo motor de niños en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 245-254.
- Rousseau, J.-J. (1762). *Emilio o de la educación*. Editorial Alianza.
- Sallis, J. F., et al. (2016). Beneficios para la salud de la actividad física: Revisión sistemática y metanálisis de estudios de intervención basados en la población. *The Lancet*, 388(10051), 1385-1397.
- Sarmiento-Rojas, J. (2019). Parkour y movimiento humano. Sentidos y significados de su práctica en Bogotá. *Convergencia*, 26(79), 1-21.
- Schmelkes, S. (1995). *Hacia una escuela para todos: Diseño curricular, estrategias de enseñanza y evaluación*. Editorial Santillana.
- Talbot, J. F., & Kaplan, R. (1986). Psychological benefits of spending time in nature. *Environment and Behavior*, 18(1), 120-142.
- Telama, R., et al. (2005). Actividad física y salud en niños y adolescentes: Revisión sistemática de estudios longitudinales. *Revista Americana de Medicina Preventiva*, 28(5), 528-543.
- Trigueros, R., Navarro, M. T., Aguilar-Parra, J. M., & Cangas, A. J. (2019). Naturaleza y bienestar mental: Una revisión de la literatura. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 74(2), 1-24.
- Warburton, D. E. R., et al. (2006). Beneficios para la salud de la actividad física: Revisión sistemática y metanálisis de la evidencia científica. *Medicina del Deporte*, 36(12), 1067-1114
- Yugueros Martín, Á., & Jiménez Herranz, B. (2017). El Parkour en Educación Primaria y Secundaria: otra forma de trabajar las capacidades y habilidades motrices. *CEIP Arcipreste de Hita*.

9. ANEXO

Anexo 1:

<u>Nombre de la sesión: El parkour, salto de precisión.</u>		<u>Número de sesión: 1</u>
<u>Momento de encuentro. (10')</u> Introducción a la Situación de Aprendizaje y discusión sobre el parkour: en qué consiste, qué es, quién lo ha practicado y si conocen algún movimiento.	<u>Momento de actividad motriz. (40')</u> Esta primera sesión estará enfocada en el salto de precisión y se desarrollará mediante diversas dinámicas y juegos: 1. Colocaremos aros en el suelo de manera ordenada y compacta, formando dos rectángulos de 4 x 8. Los alumnos se dividirán en dos grupos y, de uno en uno, saltarán a los aros. El primero saltará a un aro y regresará a la fila; el segundo saltará al aro donde estuvo el primero y a otro adicional, y así sucesivamente, hasta que alguien falle y se tenga que reiniciar el proceso (15 minutos). 2. Luego, se unirán los rectángulos y los alumnos deberán cruzar de un extremo al otro en el menor número de saltos posible (10 minutos). 3. Finalmente, recogeremos los aros y colocaremos unas	<u>Momento de despedida. (5')</u> Recogida de material y feedback de la sesión.

	<p>colchonetas con aros encima.</p> <p>Los alumnos deberán saltar sin salirse de los aros.</p> <p>Podemos aumentar la dificultad modificando la distancia, la altura desde la que se salta, etc. (15 minutos).</p>	
--	--	--

<u>Nombre de la sesión: Caídas y salto de precisión</u>		<u>Número de sesión: 2</u>
<u>Momento de encuentro.</u> (10') Colocación del material (quitamiedos con un potro y colchonetas). Explicación de cómo realizar una voltereta hacia adelante, comenzando desde lo básico.	<u>Momento de actividad motriz.</u> (40') 1. Ejecución de una voltereta hacia adelante. 2. Ejecución de una voltereta hacia adelante y levantarse. 3. Introducción de la voltereta utilizando el hombro (rodada). 4. Salto desde un banco al suelo y realización de una rodada. 5. Salto desde el potro al quitamiedos y realización de una rodada. 6. Carrera seguida de una rodada. 7. Salto de precisión seguido de una rodada. 8. Dos saltos de precisión consecutivos seguidos de una rodada.	<u>Momento de despedida. (5')</u> Recogida de material , feedback de la sesión y comentarios sobre los vídeos de parkour que hayan visto los alumnos.

<u>Nombre de la sesión: El gato y caídas</u>		<u>Número de sesión: 3</u>
<u>Momento de encuentro. (10')</u>	<u>Momento de actividad motriz.</u>	<u>Momento de despedida. (5')</u>

Colocación de material (potro y colchonetas alrededor para fomentar la seguridad de los alumnos, y, por otro lado el potro .	<u>(40')</u> 1. Recordatorio de rodada en quitamiedos desde potro. 2. Carrera y rodada. 3. Salto de precisión y rodada.	Recogida de material , feedback de la sesión y comentarios sobre los vídeos de parkour que hayan visto los alumnos.
Explicación de lo que se va a trabajar	4. iniciación al gato, subir las rodillas haciendo el amago de meterlas entre las manos apoyadas en el potro. 5. Subir y apoyar las rodillas entre las manos en el potro. 6. Intentos de gato, intentar pasar las rodillas entre las manos apoyadas para pasar el obstáculo. En primer momento por miedo las rodillas pasarán por un lado, pero se intentará ir mejorándolo. 7. Realización de gato y rodada para recepcionar.	

<u>Nombre de la sesión: El gato y el ladrón</u>		Número de sesión: 4
<u>Momento de encuentro. (10')</u>	<u>Momento de actividad motriz.</u>	<u>Momento de despedida. (5')</u>
Colocación de dos potros con colchonetas a su alrededor.	<u>(40')</u> 1. Usando el primer potro, intentos de realizar el movimiento de gato para mejorar la técnica. 2. Ejecución del movimiento de gato seguido de una rodada para la recepción. 3. En el mismo potro, iniciación al movimiento de	Recogida de material , feedback de la sesión y comentarios sobre los vídeos de parkour que hayan visto los alumnos.

	<p>ladrón. Los alumnos comenzarán cerca del potro con la mano apoyada en él y deberán subir de lado para sentarse encima.</p> <p>4. Repetir el movimiento, sentándose en el potro pero pasando las piernas al otro lado.</p> <p>5. Ejecutar el movimiento de forma fluida.</p> <p>6. Realizar el movimiento intentando no tocar el potro con los glúteos.</p> <p>7. Ejecutar ambos movimientos seguidos: el gato en el primer potro y el ladrón en el segundo. Quien quiera, puede añadir una rodada después del gato.</p>	
--	--	--

<u>Nombre de la sesión: Salto de brazo</u>		Número de sesión: 5
<u>Momento de encuentro. (10')</u>	<u>Momento de actividad motriz. (40')</u>	<u>Momento de despedida. (5')</u>
<p>1. Colocación de colchonetas alrededor de las espalderas.</p> <p>2. Introducción al salto de brazo.</p>	<p>Los alumnos deberán ocupar todas las espalderas, formando grupos, y realizarán las siguientes actividades:</p> <p>1. Salto de brazo a una distancia de un paso.</p> <p>2. Salto de brazo a una distancia de dos pasos.</p> <p>3. Salto de brazo, subir hasta la parte superior de la</p>	<p>Recogida de material , feedback de la sesión y comentarios sobre los vídeos de parkour que hayan visto los alumnos.</p>

	<p>espaldera y luego bajar.</p> <p>4. Desde un extremo, realizar un salto de brazo, subir hasta arriba y cruzar de un lado a otro sin bajar.</p> <p>5. En ambos extremos habrá grupos. Realizarán el mismo ejercicio anterior, pero cruzándose entre ellos.</p> <p>6. Volver al principio. En grupos divididos en todas las espalderas, realizar un salto de brazo. Los que están en los extremos deberán pasar al lado contrario, mientras el resto intentará obstaculizarlos. Los alumnos irán rotando.</p> <p>7. Si sobra tiempo, realizar un salto de brazo, subir hasta la parte superior de la espaldera y girar en el aire (180°, 360°).</p>	
--	---	--

Nombre de la sesión: Estaciones	Número de sesión: 6
---------------------------------	---------------------

<u>Momento de encuentro. (10')</u>	<u>Momento de actividad motriz. (40')</u>	<u>Momento de despedida. (5')</u>
<p>Colocación del material, para ello dividiremos el espacio en 4 estaciones en las que tendrán un ejercicio que deberán realizar los alumnos e ir cambiando de estación cada 10'.</p> <p>Dividiremos a los alumnos en 4 grupos</p>	<p>1ª estación: Salto de precisión</p> <p>1-Salto de aro a aro. 2-Multisalto en varios aros. 3-Salto de aro a aro sobre colchoneta. 4-Salto sobre colchonetas, intentando mantener el equilibrio en el borde de la colchoneta. 5-Salto de precisión desde una altura.</p> <p>2ª estación: Salto de brazo</p> <p>1-Salto de brazo en cada espaldera. 2-Salto de brazo, subir y bajar desde cada espaldera. 3-Desde un extremo, salto de brazo, subir y cruzar hasta el otro extremo. 4-En ambos extremos, dos grupos realizarán el salto de brazo y cruzarán al lado contrario, encontrándose con el compañero. 5-Todos en cada espaldera, realizar un salto de brazo; los extremos intentarán cruzar mientras el resto lo impide.</p> <p>3ª estación: Obstáculos</p> <p>1-Intentos de movimiento de gato, apoyando las manos en el potro y subiendo las rodillas.</p>	<p>Recogida de material , feedback de la sesión y comentarios sobre los vídeos de parkour que hayan visto los alumnos.</p>

	<p>2-Apoyar las rodillas en el potro.</p> <p>3-Intentos de realizar el movimiento de gato.</p> <p>4-Intentos de realizar el movimiento de ladrón (más sencillo, ya trabajado).</p> <p>4ª estación: Caídas</p> <p>1-Rodada en el suelo.</p> <p>2-Rodada desde una altura.</p> <p>3-Salto desde el potro al quitamiedos y realizar una rodada.</p> <p>5-Rodada tras una carrera.</p>	
--	---	--

<u>Nombre de la sesión: La historia</u>		Número de sesión: 7
<u>Momento de encuentro. (10')</u>	<u>Momento de actividad motriz. (40')</u>	<u>Momento de despedida. (5')</u>
Recordatorio de los movimientos que hemos visto tras las seis sesiones anteriores mediante preguntas como pueden ser: ¿Cómo podemos pasar un obstáculo?	Colocaremos diversos obstáculos en el polideportivo, incluyendo un potro y un cajón en secuencia, varias colchonetas alineadas para realizar saltos de precisión y las espalderas para practicar saltos de brazo. Los alumnos tendrán 25 minutos para formar grupos mixtos de 4 a 5 personas y crear una historia utilizando los diferentes elementos colocados en el polideportivo (por ejemplo, una historia de policías y ladrones). En los últimos 15 minutos, cada	Preguntar sensaciones de los alumnos al tener libertad para hacer la historia a su gusto y preferencia. Por otra parte, preguntaré a los alumnos qué les ha parecido las 7 sesiones que hemos realizado y qué les parecería que se podría mejorar para conseguir potenciar la Situación de Aprendizaje en otros años.

	grupo presentará la historia que ha creado.	
--	---	--

<u>Nombre de la sesión:</u> Salida al monte		Número de sesión: 8
<u>Calentamiento(10')</u> Carrera suave alrededor del área: 3 minutos de carrera a un ritmo suave para aumentar la temperatura corporal. Movilidad articular: Incluir ejercicios específicos como rotaciones de tobillo, círculos de muñeca, flexiones de rodilla, y rotaciones de cadera. Cada ejercicio se realiza durante 30 segundos.	<u>Actividad Principal(40')</u> -Segmento 1: Adaptación al entorno (10') Exploración y análisis: Los estudiantes en pequeños grupos identifican 2-3 obstáculos naturales (por ejemplo, un tronco caído, rocas, una pequeña colina) y discuten con el instructor cómo podrían superarlos utilizando saltos de precisión, balance, o trepado. -Segmento 2: Practica de movimientos específicos (10') Salto de precisión sobre rocas: Los estudiantes practican saltos de precisión, apuntando a aterrizar con ambos pies juntos en rocas o marcas específicas. Equilibrio en tronco: Se practica caminar sobre un tronco caído, primero con ayuda (sosteniéndose de las manos de un compañero o del instructor) y luego de manera independiente. -Segmento 3: Circuito de parkour (10')	<u>Enfriamiento y Reflexión (10')</u> Enfriamiento: Caminata suave de regreso al punto de inicio, seguida de estiramientos estáticos focalizados en las piernas, la espalda y los brazos. Cada estiramiento se mantiene durante 20-30 segundos. Reflexión: Sentados en círculo, los estudiantes comparten lo que más les gustó de la sesión, los desafíos que enfrentaron y cómo los superaron. Se promueve una discusión sobre la importancia de la seguridad y el respeto por el medio ambiente.

	<p>Crear un circuito que implique:</p> <p>Inicio: Salto de precisión desde una roca baja.</p> <p>Segundo punto: Balancearse sobre un tronco.</p> <p>Tercer punto: Escalar una pequeña pendiente.</p> <p>Final: Rollo de seguridad sobre una zona acolchada de césped para practicar aterrizajes seguros.</p> <p>-Segmento 4: Juego cooperativo (10')</p> <p>"La lava es suelo": El área de juego se delimita con conos.</p> <p>Dentro de esta área, los estudiantes deben moverse de un punto a otro sin tocar el suelo, usando solo los obstáculos naturales. Se fomenta la ayuda mutua, por ejemplo, ofreciendo manos para soporte o dando consejos sobre la mejor ruta a seguir.</p>	
--	--	--

Nombre de la sesión: Preparación montaje	Número de sesión: 9
--	---------------------

<p><u>Momento de encuentro (10')</u></p> <p>-Explicación del objetivo de la sesión: Los alumnos formarán grupos para preparar una coreografía/ montaje de parkour que incorpore todos los movimientos aprendidos.</p> <p>-División de los alumnos en grupos mixtos de 4-5 personas.</p> <p>-Asignación de áreas en el polideportivo para cada grupo.</p>	<p><u>Momento de actividad motriz (10')</u></p> <p><u>Planificación (10')</u>: Cada grupo discutirá y planificará su montaje, eligiendo los movimientos y la secuencia a realizar. Podrán tomar notas y hacer un boceto de su recorrido.</p> <p><u>Práctica de movimientos (20')</u>: Los grupos comenzarán a practicar sus montajes, asegurándose de integrar al menos un movimiento de cada sesión previa: salto de precisión, volteretas, gato, ladrón, y salto de brazo.</p> <p><u>Ensayo general (10')</u>: Ensayo del montaje completo con todos los movimientos planificados. Cada grupo tendrá su espacio asignado para practicar sin interferencias.</p>	<p><u>Momento de despedida (5')</u></p> <p>-Recogida del material utilizado durante la práctica.</p> <p>-Feedback preliminar del instructor sobre el progreso de cada grupo.</p>
--	---	--

Nombre de la sesión: Presentación de montaje		Número de sesión: 10
<p><u>Momento de encuentro (10')</u></p> <p>Explicación del objetivo: Presentación de los montajes preparados por cada grupo. Repaso rápido de los aspectos de seguridad y</p>	<p><u>Momento de actividad motriz (10')</u></p> <p><u>Preparativos (10')</u>: Últimos ajustes y práctica breve de los montajes por cada grupo.</p>	<p><u>Comentarios y feedback (10')</u></p> <p>Después de cada presentación, realiza una ronda de comentarios constructivos tanto del instructor como de</p>

coordinación necesarios para la presentación.	<u>Presentaciones (20')</u> Cada grupo presenta su montaje ante los demás, mostrando la integración de todos los movimientos aprendidos. Se alienta a los grupos a ser creativos y a utilizar el espacio de manera efectiva.	los compañeros. Se destacan los aspectos positivos y se sugieren posibles mejoras. <u>Momento de despedida (5')</u> Reflexión final sobre la experiencia de crear y presentar un montaje de parkour. Recogida del material
---	---	---

Anexo 2:

Tabla 5. Rúbrica búsqueda de videos y documentos

Criterio	Indicador	Necesita mejorar (1)	Satisfactorio (2)	Bueno (3)	Excelente (4)	Puntos totales
Búsqueda y selección de información	<i>Información adecuada y pertinente</i>	La información no es relevante ni específica a los movimientos de parkour.	La información es algo relevante, pero falta especificidad o claridad.	La información relevante, pero podría ser más específica.	La información seleccionada es altamente relevante y específica a los movimientos de parkour.	
	<i>Fuentes fiables y seguras</i>	Las fuentes no son fiables ni seguras.	Algunas fuentes son fiables y seguras.	La mayoría de las fuentes son fiables y seguras.	Todas las fuentes son altamente fiables y seguras.	
Utilización y citación de fuentes	<i>Citación correcta de fuentes</i>	Las fuentes no están citadas correctamente.	Algunas fuentes están citadas correctamente.	La mayoría de las fuentes están citadas correctamente.	Todas las fuentes están citadas correctamente siguiendo un formato específico.	
	<i>Integración adecuada en investigaciones</i>	La información no está bien integrada.	La información está algo integrada, pero falta coherencia.	La información mayormente integrada de manera coherente.	La información está integrada de manera coherente y precisa en la investigación.	
Compartir resultados e intercambiar información	<i>Presentación clara y coherente</i>	La presentación no es clara ni coherente, con estrategias comunicativas deficientes.	La presentación es algo clara y coherente, pero podría mejorar en	La presentación es coherente, con buenas estrategias	La presentación es altamente clara y coherente, utilizando diferentes	

			estrategias comunicativas.	comunicativas.	estrategias comunicativas y formatos.	
	<i>Intercambio efectivo de información</i>	No ha intercambiado información y experiencias de manera efectiva.	Ha intercambiado información y experiencias de manera algo efectiva.	Ha intercambiado información y experiencias de manera efectiva.	Ha intercambiado información y experiencias de manera altamente efectiva, valorando el proceso de búsqueda y aprendizaje.	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3:

Tabla 6. Rúbrica seguridad en las sesiones

Indicador de logro	Necesita mejorar (1)	Satisfactorio (2)	Bueno (3)	Excelente (4)	Puntos totales
Identificación de medidas de seguridad	No identifica las medidas de seguridad necesarias.	Identifica algunas medidas de seguridad, pero se le escapan varias.	Identifica la mayoría de las medidas de seguridad necesarias.	Identifica todas las medidas de seguridad necesarias antes, durante y después de la actividad física.	
Aplicación de medidas de seguridad	No aplica las medidas de seguridad necesarias.	Aplica algunas medidas de seguridad, pero de manera inconsistente.	Aplica la mayoría de las medidas de seguridad de manera adecuada.	Aplica todas las medidas de seguridad de manera consistente y adecuada.	
Actuación con precaución en contextos de riesgo	Raramente actúa con precaución y frecuentemente no evita contextos de riesgo.	Ocasionalmente actúa con precaución, pero a veces no evita contextos de riesgo.	Generalmente actúa con precaución y evita contextos de riesgo.	Siempre actúa con precaución y evita contextos de riesgo innecesarios.	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4:

Tabla 7. Rúbrica participación y comportamiento

Indicador de logro	Necesita mejorar (1)	Satisfactorio (2)	Bueno (3)	Excelente (4)	Puntos totales
Participación activa en clase	No participa activamente en las actividades y su contribución es mínima o nula.	Participa de manera limitada en las actividades y su contribución es ocasional.	Participa en la mayoría de las actividades y contribuye de manera positiva.	Participa activamente en todas las actividades y contribuye positivamente al desarrollo de la clase.	
Comportamiento respetuosos	Raramente muestra respeto hacia los compañeros, el docente y el material de clase.	Ocasionalmente muestra respeto hacia los compañeros, el docente y el material de clase.	Generalmente muestra respeto hacia los compañeros, el docente y el material de clase.	Siempre muestra respeto hacia los compañeros, el docente y el material de clase.	
Colaboración y ayuda a los compañeros	Raramente está dispuesto a colaborar y ayudar a sus compañeros.	Ocasionalmente está dispuesto a colaborar y ayudar a sus compañeros.	Generalmente está dispuesto a colaborar y ayudar a sus compañeros.	Siempre está dispuesto a colaborar y ayudar a sus compañeros.	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 5:

Tabla 8. Rúbrica práctica-historia

Indicador de logro	Necesita mejorar (1)	Satisfactorio (2)	Bueno (3)	Excelente (4)	Puntos totales
Inclusión de opciones y soluciones	La historia no incluye opciones ni soluciones claras para superar obstáculos.	La historia incluye algunas opciones y soluciones, pero podrían ser más claras.	La historia incluye varias opciones y soluciones para superar obstáculos.	La historia incluye múltiples opciones y soluciones claras para superar obstáculos utilizando las técnicas aprendidas.	
Creatividad y originalidad	La historia carece de creatividad y originalidad, con un desarrollo poco atractivo.	La historia muestra algo de creatividad y originalidad, pero podría ser más interesante.	La historia es creativa y original, con un desarrollo interesante.	La historia es altamente creativa y original, con un desarrollo innovador y atractivo.	

Coherencia y estructura	La historia carece de estructura y coherencia.	La historia tiene una estructura aceptable y es algo coherente.	La historia está bien estructurada y es mayormente coherente.	La historia está muy estructurada y es coherente en todo su desarrollo.	
Desarrollo del trabajo teórico	El trabajo teórico no está bien desarrollado y no sigue los puntos impuestos por el profesor.	El trabajo teórico está aceptablemente desarrollado, siguiendo algunos de los puntos impuestos por el profesor.	El trabajo teórico está bien desarrollado, siguiendo la mayoría de los puntos impuestos por el profesor.	El trabajo teórico está muy bien desarrollado, siguiendo todos los puntos impuestos por el profesor.	
Precisión y coordinación en movimientos específicos	Muestra poca precisión y coordinación en los movimientos específicos aprendidos.	Muestra algo de precisión y coordinación en los movimientos específicos aprendidos, pero podría mejorar.	Muestra buena precisión y coordinación en los movimientos específicos aprendidos.	Muestra una precisión y coordinación excepcionales en los movimientos específicos aprendidos.	
Resolución de problemas en situaciones motrices	No resuelve problemas en situaciones motrices de manera eficiente, mostrando dificultades en la aplicación de las técnicas aprendidas.	Resuelve problemas en situaciones motrices de manera aceptable, pero podría aplicar mejor las técnicas aprendidas.	Resuelve problemas en situaciones motrices de manera eficiente, aplicando las técnicas aprendidas.	Resuelve problemas en situaciones motrices de manera muy eficiente, aplicando las técnicas aprendidas de forma óptima.	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 6:

Tabla 9. Rúbrica salida al monte

Indicador de logro	Necesita mejorar (1)	Satisfactorio (2)	Bueno (3)	Excelente (4)	Puntos totales
Adaptación a la incertidumbre del terreno	Tiene dificultades adaptarse a la incertidumbre del terreno y modificar las actividades según las condiciones del	Se adapta de manera aceptable a la incertidumbre del terreno, pero necesita mejorar en la modificación de las actividades	Se adapta bien a la incertidumbre del terreno, modificando la mayoría de las actividades según las condiciones del entorno.	Se adapta de manera excepcional a la incertidumbre del terreno, modificando las actividades según las condiciones	

	entorno.	según las condiciones del entorno.		del entorno.	
Seguridad en la práctica de actividades	Demuestra un bajo nivel de seguridad en la práctica de actividades, ignorando varios aspectos de seguridad necesarios.	Demuestra un nivel aceptable de seguridad en la práctica de actividades, pero debe mejorar en algunos aspectos de seguridad.	Demuestra un buen nivel de seguridad en la práctica de actividades, tomando en cuenta la mayoría de los aspectos de seguridad necesarios.	Demuestra un alto nivel de seguridad en la práctica de actividades, tomando en cuenta todos los aspectos de seguridad necesarios.	
Valoración de las posibilidades del entorno para la práctica de actividad física	Tiene dificultades para valorar las posibilidades del entorno natural para la práctica de actividades físicas y no respeta adecuadamente el entorno.	Valora de manera aceptable las posibilidades del entorno natural para la práctica de actividades físicas, necesita mejorar en la identificación de áreas adecuadas y al entorno.	Valora bien las posibilidades del entorno natural para la práctica de actividades físicas, identificando la mayoría de las áreas adecuadas y respetando el entorno.	Valora de manera excepcional las posibilidades del entorno natural para la práctica de actividades físicas, identificando áreas adecuadas y respetando el entorno.	
Actuación desde una perspectiva ecosostenible	Tiene dificultades para actuar desde una perspectiva ecosostenible, mostrando poco interés en minimizar el impacto ambiental y promover prácticas ecológicas.	Actúa de manera aceptable desde una perspectiva ecosostenible, pero necesita mejorar en la minimización del impacto ambiental y promoción de prácticas ecológicas.	Actúa bien desde una perspectiva ecosostenible, minimizando en gran medida el impacto ambiental promoviendo prácticas ecológicas.	Actúa de manera excepcional desde perspectiva ecosostenible, minimizando el impacto ambiental y promoviendo prácticas ecológicas.	
Colaboración comu	Tiene dificultades para colaborar con compañeros, mostrando poco interés en promover el trabajo en equipo y el apoyo mutuo.	Colabora de manera aceptable con sus compañeros, pero necesita mejorar en la promoción del trabajo en equipo y el apoyo mutuo.	Colabora bien con compañeros, promoviendo el trabajo en equipo y el apoyo mutuo en la mayoría de las actividades.	Colabora de manera excepcional con sus compañeros, promoviendo el trabajo en equipo y el apoyo mutuo en todas las actividades.	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 7:

Tabla 10. Rúbrica montaje final

Indicador de logro	Necesita mejorar (1)	Satisfactorio (2)	Bueno (3)	Excelente (4)	Puntos totales
Integración de movimientos aprendidos	El grupo tiene dificultades para integrar los movimientos aprendidos en su montaje.	El grupo presenta su montaje integrando algunos movimientos aprendidos, pero necesita mayor coherencia.	El grupo presenta su montaje integrando la mayoría de los movimientos aprendidos de manera coherente.	El grupo presenta su montaje integrando todos los movimientos aprendidos de manera fluida y coherente.	
Creatividad en la presentación	La presentación del montaje carece de creatividad y no utiliza de manera efectiva el espacio y los recursos disponibles.	La presentación del montaje muestra algo de creatividad, pero necesita mejorar en el uso del espacio y los recursos disponibles.	La presentación del montaje es creativa e interesante, utilizando bien el espacio y los recursos disponibles.	La presentación del montaje es altamente creativa e innovadora, utilizando de manera efectiva el espacio y los recursos disponibles.	
Eficiencia en el uso del espacio	El grupo tiene dificultades para utilizar el espacio asignado eficientemente, interfiriendo frecuentemente con otros grupos y no maximizando el uso del área disponible.	El grupo utiliza el espacio asignado de manera aceptable, pero con algunas interferencias con otros grupos y un uso moderado del área disponible.	El grupo utiliza bien el espacio asignado, con mínimas interferencias con otros grupos y utilizando adecuadamente el área disponible.	El grupo utiliza el espacio asignado de manera muy eficiente, sin interferir con otros grupos y maximizando el uso del área disponible.	
Precisión y coordinación en la ejecución	Los movimientos son ejecutados con poca precisión y coordinación, mostrando dificultades en el dominio de las técnicas aprendidas.	Los movimientos son ejecutados con precisión y coordinación aceptables, pero podrían mejorar en algunas técnicas.	Los movimientos son ejecutados con precisión y coordinación, mostrando un buen dominio de las técnicas aprendidas.	Los movimientos son ejecutados con alta precisión y coordinación, mostrando un excelente dominio de las técnicas aprendidas.	
Trabajo en equipo	El grupo tiene	El grupo muestra	El grupo trabaja de	El grupo trabaja	

	dificultades para trabajar de manera colaborativa, mostrando poca comunicación y apoyo mutuo durante la presentación.	algo de colaboración y comunicación, pero necesita mejorar en el apoyo mutuo durante la presentación.	manera colaborativa, con buena comunicación y apoyo mutuo la presentación.	de manera muy colaborativa, mostrando excelente comunicación y apoyo mutuo durante la presentación.	
Fluidez y continuidad	La presentación del montaje tiene muchas interrupciones o pausas, afectando la continuidad.	La presentación del montaje tiene algunas interrupciones o pausas, pero mantiene una continuidad aceptable.	La presentación del montaje es mayormente fluida y continua, con mínimas interrupciones o pausas.	La presentación del montaje es fluida y continua, sin interrupciones ni pausas innecesarias.	
Uso de recursos y materiales	El grupo tiene dificultades para utilizar los recursos y materiales disponibles de manera efectiva, afectando la calidad de la presentación.	El grupo utiliza los recursos y materiales disponibles de manera aceptable, pero podría mejorar en su efectividad y creatividad.	El grupo utiliza bien los recursos y materiales disponibles, mejorando la calidad de la presentación.	El grupo utiliza los recursos y materiales disponibles de manera muy efectiva y creativa, mejorando la calidad de la presentación.	

Fuente: Elaboración propia