



Facultad de Educación de Segovia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL PARKOUR COMO DISCIPLINA INNOVADORA
PARA TRABAJAR EN EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/ MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: Iván Álvarez Garrido

TUTOR: Roberto Monjas Aguado

SEGOVIA, 2025

ÍNDICE

0. Introducción	5
1. Justificación	6
1.1 Justificación Personal	6
1.2 Justificación Científica	7
1.3 Justificación académica (vinculación con las competencias del título de maestro)	8
2. Objetivos	10
3. Marco Teórico	11
3.1 ¿Qué es el Parkour?	11
3.2 Origen	12
3.3 Parkour a nivel educativo	13
3.4 Beneficios del Parkour como propuesta educativa	14
4. Metodología	16
5. Propuesta didáctica	18
5.1 Justificación	18
5.2 Saberes básicos	18
5.3 Objetivos	19
5.4 Competencias Clave	19
5.5 Competencias Específicas	20
5.6 Criterios de Evaluación e Indicadores de Logro	20
5.7 Recursos	25
5.8 Temporalización	25
5.9 Sesiones	26
5.10 Técnicas e instrumentos para evaluación de la propuesta didáctica	36
5.10.1 Cuestionario de percepción del alumnado (pre y post intervención)	39
5.10.1.1 Retahíla de preguntas previa a la propuesta	39
5.10.1.2 Rutina de pensamiento 3,2,1 después de finalizar la propuesta	39
5.10.1.3 Evaluaciones emocionales	40
6. Otras técnicas e instrumentos de evaluación	40
6.1 Análisis de documentación relativa al Parkour	40
6.2 Entrevistas	41
7. Análisis de resultados	43
7.1 Beneficios educativos del parkour	44
7.2 Metodología y Rol docente	46
7.3 Inconvenientes y dificultades para desarrollar el Parkour en la escuela	47
8. Conclusiones finales	48
9. Bibliografía	50
10. Anexos	52
Anexo 1	52
Anexo 2	53
Anexo 3	54

Anexo 4	55
Anexo 5	56
Anexo 6	58
Anexo 7	61
Anexo 10	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	27
Figura 2	29
Figura 3	30
Figura 4	32
Figura 5	33
Figura 6	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	19
Tabla 2	23
Tabla 3	38
Tabla 4	39
Tabla 5	41
Tabla 6	42
Tabla 7	46
Tabla 8	46

Resumen

El siguiente trabajo propone el Parkour como una disciplina alternativa para trabajar la Educación Física en la Educación Primaria desde un enfoque inclusivo y motivador. Partiendo de una base teórica se diseña una propuesta didáctica diseñada y aplicada en el aula, y distintas herramientas de evaluación (entrevistas, rutinas de pensamiento, cuestionarios), se contrastan los beneficios del Parkour a nivel educativo.

Se analiza su valor como herramienta pedagógica que fomenta la cooperación, la superación y la mejora de la competencia motriz en un entorno seguro y adaptado. El Parkour se plantea como una propuesta útil para aportar alternativas en la EF escolar.

Abstract

This work proposes Parkour as an alternative discipline to approach Physical Education in Primary Education from an inclusive and motivating perspective. Through a literature review, the design and classroom implementation of a didactic proposal, and the use of various assessment tools (such as interviews, thinking routines, and questionnaires), the educational benefits of Parkour are examined.

The study analyzes its value as a pedagogical tool, emphasizing its potential to promote cooperation, personal development, and the enhancement of motor competence in a safe and adaptable environment. Parkour is presented as a meaningful and innovative alternative in P.E

Palabras clave / Keywords: Parkour, Educación Física, innovación educativa, competencia motriz, inclusión, resolución de problemas, aprendizaje cooperativo.

0. Introducción

La idea de llevar a cabo el presente Trabajo de Fin de Grado no es con otra intención que mostrar los beneficios del *Parkour* como disciplina para trabajar múltiples contenidos, competencias y aprendizajes. Busca el aporte de esta información desde un punto de vista crítico y con experiencia en el sector de esta disciplina, así como el contraste de información con otros docentes que la han llevado a cabo y autores que buscan unos objetivos similares a los del presente trabajo. También busca desarrollar una propuesta didáctica destinada para 6º de primaria principalmente, aunque la mayoría de las sesiones son adaptables a todos los cursos así como lo es el *Parkour*, ya que pueden adecuarse los objetivos, contenidos y metodologías, dotando de mayor o menor autonomía en función al curso o ciclo para conseguir primar la seguridad del alumnado.

La propuesta pretende trabajar algunas competencias del currículo, percepción corporal, conocimientos de seguridad, así como la mejora de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices gracias a una disciplina, relativamente nueva en el ámbito educativo, que tiene a su favor que se trata de una disciplina motivadora para hacer ejercicio y llevar a cabo una práctica física, aspecto especialmente relevante puesto que alrededor de un 70% de niños y adolescentes, no llevan a cabo la actividad mínima diaria de 60 minutos de actividad física recomendada por la OMS.

Por otra parte no podemos olvidar que es un proyecto educativo para primaria, por lo que se ha de tener muy presente, la educación en valores, la cual es muy importante también en el *Parkour* buscando el compañerismo, compartir conocimientos, respetar el material y el mobiliario urbano, así como el fomento de la no competición.

1. Justificación

1.1 Justificación Personal

Desde pequeño siempre he tenido un espíritu e interés por moverme, ir saltando y correr por la calle como casi cualquier niño tal y como mencionan Yugueros y Jiménez (2017), pero a diferencia del resto, siempre tuve interés por saltar, las volteretas, etc. No sé si este interés viene precedido por mi gusto desde pequeño por

Spiderman, Tarzán o cualquier personaje o dibujo que tuviese una relación con los saltos y una manera creativa y libre de moverse.

No fue hasta los 11-12 años que supe, que eso que hacía, tenía un nombre, gracias a una noticia de un gimnasio de *Parkour* en EE.UU. Empecé a practicarlo de manera autónoma con algún video de youtube, aunque era complicado pues no había muchos tutoriales en 2012.

Meses después dejé de llevarlo a cabo porque no tenía gente con quién practicarlo.

Esta experiencia personal me lleva a pensar que a pesar de ser el *Parkour* un deporte individual, tiene tendencia cooperativa, de ayuda entre los practicantes y enseñar cada uno aquello que se le da bien, puesto que hay un amplio abanico de estilos, posibilidades... siendo esta disciplina algo individual físicamente pero que mantiene un toque cooperativo y nutritivo como menciona Acosta y Baena Extremera (2015).

Al retomar el *Parkour*, con 14-15 años, formamos un grupo de *Parkour* en el año 2015 denominado [*Crazy Boys*](#) (*Anexo 1*) expandiendo esta disciplina en Segovia, llegando en 2016 hasta 150 practicantes aproximadamente entre Segovia capital y proximidades como San Cristóbal, Palazuelos de Eresma...

A lo largo de los años esta disciplina, me aportó un enfoque positivo pero realista de la vida, extrapolando muchos de los aprendizajes de mis entrenamientos, constituyó mi eje principal de vida, siendo aquello donde me aferraba, cuando tenía miedo, frustración, alegría, aprendiendo infinidad de conocimientos así como enseñanzas de vida de otros practicantes de otras zonas del mundo, más veteranas que yo.

Esto me permitió ir adquiriendo maneras de pensamiento que forjaron mi personalidad y constituyen la persona que soy hoy.

Conforme transcurrió el tiempo no solo tuve aprendizajes, sino que también tuve colaboraciones con marcas de ropa, exhibiciones y talleres de *Parkour* en distintas ciudades de España y alguna que otra en Bélgica, algo totalmente inimaginable para el joven Iván, poder vivir estas experiencias, que lejos de sus objetivos en el comienzo de este camino, fueron llegando de manera natural y orgánica.

Con el paso de los años los practicantes de esta disciplina disminuyeron, pero muchas personas siguieron en esta disciplina, intentando cambiar la visión de la gente sobre la misma, tachándonos de vándalos o delincuentes, nada más lejos de la realidad tal y como se menciona en un artículo en el periódico digital [*El día de segovia*](#) (*Anexo 1*) "Intentamos cuidar el mobiliario urbano. También es nuestro"

Actualmente no me considero practicante de esta disciplina, porque como a mis 11-12 años el grupo al que pertencí desapareció, pero quedaron en mi memoria los bonitos viajes, recuerdos, momentos y amistades que viví, que como en un par de ocasiones en mi vida no fue solo gracias al *Parkour*, sino al círculo de amistades que se forjan en base a este, teniendo valores como el respeto, la amistad y el apoyo incondicional entre unos y otros.

Así que *¿Por qué no trabajar esta disciplina que tanto tiene que aportar a nivel individual y grupal en el aula?*

1.2 Justificación Científica

El parkour, entendido como una disciplina que implica desplazarse de forma creativa y eficiente superando obstáculos mediante saltos, trepas y desplazamientos, constituye una herramienta educativa innovadora y completa en el ámbito de la Educación Física, especialmente en Educación Primaria. Su incorporación en esta etapa educativa nos ayuda a fomentar el desarrollo, tanto de las capacidades físicas básicas como de las habilidades físicas básicas, desplazamientos, giros y saltos que conforman las acciones motrices habituales en su práctica (Morales et al., 2018).

Desde una perspectiva educativa, el parkour enriquece el repertorio motor del alumnado y promueve valores como el respeto, la cooperación, el esfuerzo personal y la superación de límites propios. Además, al carecer en su origen de un carácter competitivo, este favorece la inclusión y la participación de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades físicas previas, convirtiéndose en una práctica accesible para todo el alumnado independientemente del nivel motriz a la par que motivadora (Siles et al., 2021).

Por otro lado su carácter lúdico, creativo y no competitivo encaja muy bien con las directrices del presente decreto 38/2022 el cual apuesta por metodologías activas, significativas e inclusivas en todas las áreas.

A su vez, también nos ayuda a promover estilos de vida saludables, combatiendo el sedentarismo y promoviendo la Educación Física y el deporte como algo fundamental según la UNESCO.

1.3 Justificación académica (vinculación con las competencias del título de maestro)

A continuación se vinculará el presente trabajo a las competencias del título de maestro en Educación Primaria pertenecientes al Real Decreto 1393/2007 .

Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

- Se entiende por tanto según esto que el docente ha de conocer y comprender los procesos de enseñanza-aprendizaje en el contexto educativo refiriéndonos a una competencia pedagógica general. Para llevar a cabo esta competencia se debe tener en cuenta la secuenciación de sesiones, estructurada en base a una progresión pedagógica lógica, llevando a cabo un orden en el desarrollo de las habilidades, en este caso; equilibrios, saltos, giros y movimientos libres y a su vez se debe tener en cuenta tanto el desarrollo motor como el emocional a lo largo de las sesiones, mientras que se vela por llevar a cabo estrategias metacognitivas para incitar a la reflexión sobre el aprendizaje, como pueden ser rutinas de pensamiento.

Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

- Un maestro también ha de ser capaz de diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje atendiendo así a una correcta competencia didáctica, entendiendo que se han de llevar a cabo situaciones y propuestas en colaboración con otros docentes, favoreciendo la interdisciplinariedad con áreas como Lengua Castellana con la elaboración de un diario, debates con temas “controvertidos” del *Parkour* como diferencias entre reto y peligro, así como elaboración de materiales en el área de Plástica

Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

- Se ha de fomentar el aprendizaje cooperativo y la convivencia en el aula con el fin de educar al alumnado a vivir en sociedad. Es aquí donde esta disciplina cobra un papel

vital, por su planteamiento no competitivo y al entender que cada persona individual tenemos unos intereses, unas fortalezas, unas debilidades y unas metas diferentes al resto pero que no por ello, no podemos contribuir de manera conjunta a la consecución de estos.

Diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje para el alumnado con necesidades educativas específicas, en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

- Otra competencia clave del título de maestro es conocer y atender a la diversidad del alumnado desde una perspectiva justa e inclusiva. El *Parkour* es una disciplina inclusiva, puesto que no hay unas pautas, movimientos o saltos impuestos, decidiendo cada alumno lo que quiere o no, hacer, entendiendo que no hay una forma concreta de superar los obstáculos que se nos presenten, solo es encontrar la forma de superarlos que además se adecuen a nuestra personalidad y capacidad física. A su vez se fomenta el apoyo entre iguales con metodologías como el rol de alumno-docente.

Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

- Como docente se ha de promover la autonomía, la iniciativa personal y la creatividad del alumnado, en su justa medida y sabiendo adecuarlo a la cronología de la propuesta, dotando al alumnado de esta autonomía cuando el docente considere un nivel de implicación, madurez y dominio de ciertas habilidades, conforme transcurra el tiempo y en función de lo que el aula suscite. Se deja así fluir su creatividad en base a unos criterios ya consolidados, cuando se considera que la base de partida es adecuada.

Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

- Algo que se ha de tener presente en todo momento, es la reflexión tanto del alumnado como del docente, por dos motivos principales; velar por la seguridad de los alumnos y encontrar mejoras, cosas que hayan salido bien, mal... De esta forma se valora, tanto el resultado como el proceso y evolución del alumnado siendo este último algo fundamental.

Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.

- Desde la propuesta didáctica es posible plantear la colaboración con las familias para el correcto desarrollo del alumnado y aunque no se menciona, se pueden compartir los logros del alumnado con algún video, alguna exhibición en algún día concreto...

2. Objetivos

Los objetivos de este trabajo se mencionan a continuación:

1. Profundizar en el conocimiento y análisis formativo del *Parkour*, aportando una visión crítica desde la experiencia de un alumno de Educación Primaria y un *Traceur* con diez años de experiencia es esta disciplina.
2. Dar a conocer el *Parkour* como una disciplina alternativa a muchos deportes convencionales para ayudar y proporcionar motivación al alumnado, así como contribuir a erradicar los problemas que se derivan de un mal uso de la competición con un planteamiento formativo alternativo.
3. Detallar los beneficios que el *Parkour* puede proporcionar en el ámbito educativo.
4. Diseñar, desarrollar y evaluar una propuesta didáctica que tiene como eje central el parkour y su aplicación en la escuela.

3. Marco Teórico

3.1 ¿Qué es el Parkour?

El Parkour es una disciplina deportiva donde se busca trasladarse de un punto A a un punto B de la manera más eficiente posible, adaptándose al entorno, utilizándolo de forma beneficiosa.

Esta disciplina se puede considerar también en cierto modo, como el baile, una forma de expresión en cuanto a libertad de movimiento se refiere, el contacto con el ambiente y el dominio sobre el propio cuerpo. Otro de los principios fundamentales de esta disciplina es la adaptabilidad al entorno, puesto que no se busca la modificación

del mismo a gusto del practicante, si no que es el *traceur* o *traceuse* el que se adapta al entorno sacando un sinfín de movimientos totalmente dispares entre practicantes.

El *Parkour* no cubre sólo las necesidades físicas sino que también exige concentración previa a un salto, gestión del miedo (no del pánico) y autoconocimiento aspectos que mencionaremos posteriormente para establecer su importancia a nivel educativo.

El lema principal del *Parkour* es *Être et durer* (ser y durar) buscando como eje más importante el cuidado del cuerpo con el fin de perdurar en el tiempo en la propia disciplina, siendo capaz de adaptarse al entorno y adaptar las acciones acorde a la edad, capacidades y limitaciones de cada uno.

Otro lema importante en esta disciplina es *Rester Constant* o ser constante, haciendo esta expresión alusión a la perseverancia de llevar a cabo un mismo salto, un mismo desafío una y otra vez hasta alcanzar la exactitud y ejecución cercana a la perfección, reduciendo así el ratio de riesgos y fomentando la disciplina, perseverancia, y resiliencia, perfectamente extrapolable a las situaciones y desafíos cotidianos que la vida presente.

Actualmente dicha disciplina ha evolucionado para algunas personas hacia un enfoque más competitivo, que ha sido dado por la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) aunque existe una diversidad de opiniones defendiendo el origen natural del *Parkour* no competitivo con todo lo que esto conlleva, pues la competición en el *Parkour* atenta contra los principios del mismo de no competición y adaptación propia individual.

A pesar de mencionar que es una disciplina individual, existe algo muy común entre los *traceurs* y *traceuses* (practicantes del *Parkour*) que son las RT (Reunión de *traceurs* y *traceuses*) donde se juntan practicantes de un sinfín de ciudades, únicamente para entrenar, compartir conocimientos, disfrutar e incluso compartir sitio para dormir, creando muchos vínculos. (*Anexo 1*)

3.2 Origen

Esta disciplina tuvo su origen en el año 1902 siendo su referente fundamental, el comandante de la Armada francesa George Herbert tras una erupción volcánica. A raíz de la nula experiencia de evacuación de hasta 700 civiles, Herbert decidió

desarrollar una disciplina que buscara superar obstáculos en el menor tiempo posible con el nombre de *Parkour* que significa recorrido en francés.

Dicha disciplina quedó en el olvido hasta la década de los 80 donde Raymond Belle y David Belle posteriormente, la popularizaron con su grupo denominado como los *Yamakasis* conocidos por salir en múltiples anuncios televisivos, prensa, documentales...

Cabe destacar, que aunque tiendan a ir muy ligadas, por los practicantes, el *Parkour* difiere del *Freerunning* el cual busca el ensalzamiento, y la belleza del movimiento con acrobacias, cumpliendo así un rol meramente estético, dejando de lado la eficiencia propia del *Parkour*. (Sampayo, 2010)

Tal y como destaca Sampayo (2010) haciendo referencia a la filosofía del *Parkour*, el espíritu de autosuperación, la ayuda entre practicantes, así como la humildad y el coraje por seguir adelante por la consecución de unos objetivos son valores que priman en esta disciplina y lo que la hacen crecer.

Por otro lado, este autor también nos menciona los diferentes enfoques o perspectivas que puede adquirir una persona del *Parkour*, variando incluso su enfoque con el paso del tiempo, desde un enfoque más centrado en el juego con obstáculos, hasta la eficiencia y consecución de objetivos. “Es cada persona la que decide hasta qué punto involucrarse en su entrenamiento y cómo enfocarlo” (Sampayo, 2010)

3.3 Parkour a nivel educativo

Como ya se ha mencionado anteriormente, el *Parkour* es un conjunto de habilidades motrices, sumado a unas capacidades físicas básicas que buscan la superación de obstáculos de manera creativa, fluida y eficiente, lo que la hace una actividad muy completa para trabajar en el aula permitiendo que cada alumno explore y descubra formas propias de superar los obstáculos, lo que estimula la autonomía y la resolución de problemas desde una perspectiva lúdica y desafiante.

Por otro lado es una actividad para todo tipo de personas por su adaptabilidad e individualización donde cada uno trabaja con su propio cuerpo, sus posibilidades y lleva su entrenamiento tan lejos como quiera llevarlo, perfecto e ideal para que con unas directrices, todos los alumnos puedan llevar a cabo esta actividad a diferentes

niveles, favoreciendo así la inclusión, ya sólo con su práctica tal y como enseña [Rubén Roldán](#), (Parkour educativo, Global Teacher Prize España, 2023)

Desde el punto de vista pedagógico, el parkour es una herramienta ideal para trabajar valores como el respeto al entorno, la superación personal, la perseverancia y la gestión emocional, ya que los niños enfrentan situaciones de miedo, frustraciones y logros de manera natural a través del movimiento Según Yugueros y Jimenez (2017) el *Parkour* “Es entendido como una filosofía de vida, donde el principal objetivo consiste en no detenerse, nunca ante ningún obstáculo que la vida y el destino te puedan presentar, confiando en uno mismo” (p.3). Su aplicación en el contexto escolar es totalmente viable, adaptando los espacios del centro educativo mediante circuitos con materiales simples como colchonetas, bancos, cuerdas o aros.

Con una adecuada progresión didáctica, el parkour se convierte en una actividad segura que, lejos de promover conductas temerarias, como muchas personas ajenas a esta disciplina piensan, enseña al alumno a actuar de forma consciente, a evaluar riesgos y a ser consciente de sus virtudes y limitaciones regulando así el autoconocimiento del alumno tal y como mencionan Yugueros y Jimenez (2017). En definitiva, introducir el parkour en Educación Física no solo enriquece el currículo motriz, sino que aporta una experiencia educativa, motivadora y conectada con las necesidades del desarrollo motriz.

3.4 Beneficios del *Parkour* como propuesta educativa

La constante necesidad de renovación en metodologías, en la educación y por ende, en la Educación Física en la escuela de primaria ha llevado a varios autores desde hace unos años a proponer la integración de disciplinas novedosas para el ambiente educativo como el *Parkour*, siendo esta una disciplina atractiva para muchos de los niños y jóvenes, pero que a la par puede ser muy beneficiosa en el ámbito educativo.

Como ya se ha mencionado, esta disciplina originada en entornos urbanos, consiste en el desplazamiento de un punto A a un punto B de la manera más fluida posible, con el cuerpo como única herramienta, favoreciendo así el trabajo de habilidades motrices, personales y sociales.

Uno de los principales beneficios del Parkour es el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Suárez y Fernández-Río (2012) explican que “a través del *Parkour*

se pueden desarrollar objetivos como la agilidad, la coordinación, el equilibrio, los saltos y un largo etcétera de habilidades motrices que son fundamentales para un adecuado dominio corporal” (p. 3). Estas capacidades son esenciales y forman parte del ámbito curricular en la etapa de Primaria.

Además, su carácter dinámico y poco convencional lo convierte en una práctica muy motivadora para el alumnado. En palabras de Montoro Acosta y Baena Extremera (2015), el *Parkour* “puede ser una propuesta que satisfaga los objetivos propuestos por las administraciones educativas y las competencias básicas” (p. 106), aportando innovación frente a los contenidos tradicionales que frecuentemente generan desinterés en los estudiantes por la poca inclusión de estos, el espíritu altamente competitivo de los deportes o por el arraigo a la competitividad que generan dichos deportes en nuestra sociedad y que los niños adoptan.

Como se ha mencionado anteriormente, a nivel emocional y psicológico, el *Parkour* fomenta la autoestima en cada salto, así como la superación personal viendo como la dificultad de los retos aumenta, así como su percepción corporal a la hora de afrontar los mismos. Según Suárez y Fernández-Río (2012), esta práctica “no fomenta la competencia con otras personas, sino con uno mismo. Así, se fomentan valores de no-competición y de superación personal” (p. 3), siendo no sólo, algo que aparta esta competición mencionada y por ende los nervios que para muchos niños, son inherentes a la misma, sino que la cooperación y la ayuda entre los participantes ayudando a superar barreras mentales y ofreciendo la posibilidad de estrechar lazos de una manera muy bonita.

Una utilización adecuada del *Parkour* repercute positivamente en el autoconcepto y la seguridad personal del alumno.

Asimismo, esta disciplina ayuda a desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas. Al enfrentarse a obstáculos físicos, los estudiantes deben idear soluciones creativas y eficientes para superarlos. Como mencionan los mismos autores, “el *Parkour* [...] incita a romper barreras mentales, a extender las posibilidades del propio cuerpo y a considerar nuevas formas de alcanzar metas” (Suárez & Fernández-Río, 2012, p. 3). Desde esta idea se puede aludir al aspecto inclusivo que tiene la disciplina en sí misma al superar obstáculos acorde a las necesidades y capacidades de cada alumnado, dando “luz verde” a todo tipo de resoluciones.

Con respecto al enfoque metodológico propuesto para la implementación del *Parkour* en el entorno escolar, el planteamiento habitual consiste en hibridar diferentes modelos de aprendizaje, cooperativo, resolución de problemas, modelo de responsabilidad personal y social... Se promueve de este modo el desarrollo físico y el trabajo en equipo, empatía y toma de decisiones.

Como indican Suárez y Fernández-Río (2012), “los puntos de conexión entre estos tres modelos para la enseñanza del *Parkour* [...] podrían resumirse en: las actividades como una aventura-desafío, la asunción de riesgos y la toma de decisiones, el esfuerzo, el compromiso y la participación” (p. 4).

Como broche final del cual se ha hablado en la introducción de este documento, el *Parkour* constituye una estrategia muy eficaz por su dosis de motivación para contrarrestar el sedentarismo infantil, siendo este un gran problema en el siglo XXI. El *Parkour* permite la transformación de movimientos cotidianos en actividad física, promoviendo así una vida más activa desde edades tempranas. (Suárez & Fernández-Río, 2012).

En conclusión, la integración del *Parkour* en las aulas de Educación Física en Primaria supone una oportunidad para dinamizar las clases, fomentar el desarrollo integral del alumnado y relacionar la enseñanza con los intereses y necesidades del entorno actual. Su carácter no competitivo y su adaptación a distintos niveles convierten esta disciplina en una alternativa didáctica de gran potencial.

4. Metodología

Para el desarrollo de esta propuesta didáctica, no sigue una única metodología, sino que se seleccionan diferentes enfoques según las características de cada sesión y las necesidades específicas que esta pudiera presentar. Así, se combinan desde metodologías basadas en la resolución de problemas hasta enfoques semi-tradicionales de mando directo, incluyendo también propuestas como el trabajo por rincones y el aprendizaje recíproco.

Aplicar una metodología basada en la resolución de problemas al *Parkour* resulta especialmente enriquecedor por varias razones:

- **Estimula el pensamiento creativo y autónomo:** El Parkour requiere que el alumno supere obstáculos de forma libre e imaginativa, lo que encaja perfectamente con esta metodología.
- **Fomenta el desarrollo de habilidades motrices complejas:** Proponer desafíos como *¿cómo atravesar esta zona sin tocar el suelo?* obliga a los estudiantes a investigar y poner en práctica soluciones variadas.
- **Conecta con la práctica real del Parkour:** En contextos reales, los practicantes deben improvisar y resolver situaciones imprevistas, lo que refuerza el valor educativo de esta metodología.

El trabajo por rincones también se muestra muy adecuado para esta disciplina:

- **Permite atender a la diversidad del aula:** Dividir el espacio en estaciones (saltos, equilibrios, trepas, técnicas de recepción...) facilita que cada alumno avance según su ritmo y nivel.
- **Potencia distintas capacidades motrices:** Cada rincón se enfoca en una habilidad específica, enriqueciendo el aprendizaje global y dinamizando la sesión.
- **Favorece la autoevaluación y la colaboración:** Observar a compañeros y comparar progresos promueve el aprendizaje cooperativo y el desarrollo individual a partir del ejemplo ajeno.

Asimismo, el aprendizaje recíproco se adapta muy bien al Parkour por varios motivos:

- **Refuerza la seguridad y el control técnico:** Permite una supervisión más eficiente y asegura que los movimientos se realicen correctamente.
- **Genera aprendizaje mutuo:** El alumno que enseña a consolidar lo aprendido, mientras que quien observa recibe una instrucción más cercana y significativa.
- **Facilita la alternancia de roles:** Dada la amplia variedad de movimientos, es habitual que unos alumnos dominen ciertos aspectos y otros, diferentes habilidades, lo que favorece un constante intercambio de roles entre alumno y docente.

Por otro lado, la metodología semi-tradicional basada en el mando directo sigue siendo esencial:

- **Prioriza la seguridad del alumnado:** En actividades con riesgo (saltos, alturas, recepciones...), es fundamental que el docente dirija con claridad para evitar accidentes.

- **Permite introducir nuevos gestos técnicos con precisión:** Es un enfoque muy útil para enseñar correctamente las bases del movimiento antes de dar paso a propuestas más libres.
- **Sirve como base para metodologías abiertas:** Una vez asimilados los fundamentos, el alumno puede comenzar a experimentar por su cuenta con mayor autonomía.

Cabe resaltar que todas estas metodologías son perfectamente válidas para enseñar Parkour en el contexto escolar. No obstante, la experiencia en el ejercicio de la práctica docente ha evidenciado que no todos los grupos responden de la misma manera. Durante el periodo de prácticas, se pudo observar que las dos clases de 6º de Primaria requerían enfoques diferenciados, resultando necesario adaptar las sesiones a las particularidades.

Lo que sí considera incuestionable es la secuencia metodológica que debe seguirse a lo largo de la propuesta: comenzar con una enseñanza más guiada, basada en el mando directo, y progresivamente incorporar metodologías más abiertas conforme se observa un desarrollo positivo en el grupo.

5. Propuesta didáctica

5.1 Justificación

Esta propuesta didáctica se encuentra recogida en el Trabajo final de prácticas de Álvarez-Garrido (2025), creado y llevado a cabo por el mismo autor que ha realizado este TFG.

La siguiente propuesta didáctica busca responder a la necesidad de ofrecer experiencias motrices innovadoras, motivadoras y significativas. Esta disciplina fomenta el desarrollo de capacidades físicas como el equilibrio, la fuerza, la coordinación, la agilidad o la orientación espacial. Además, favorece la creatividad, el pensamiento crítico y la resolución de problemas en contextos reales y simulados, por lo que está en consonancia con el enfoque competencial del currículo. Su relevancia

dentro del contexto escolar se justifica también por su carácter inclusivo y cooperativo, y por su conexión con los intereses y motivaciones del alumnado.

Fundamentación Legal (conexión con el currículum y establecer conexión con saberes básicos, así como pequeña introducción a qué se va a exponer la conexión de la propuesta con la LOMLOE)

A continuación se desarrollarán y vincularán los saberes básicos, competencias clave, competencias específicas y criterios de evaluación, así como los indicadores de logro en relación con la propuesta didáctica.

5.2 Saberes básicos

En la tabla 1 se recogen los saberes básicos así como su vinculación con el bloque perteneciente a la LOMLOE:

Tabla 1

Vinculación de los saberes básicos con el bloque específico

Saberes Básicos	Bloque Específico LOMLOE
Habilidades motrices específicas en entornos urbanos simulados	Interacción eficiente y sostenible con el entorno
Normas de seguridad	Organización y gestión de la actividad física
Fundamentos de actividades alternativas	Organización y gestión de la actividad física / Manifestaciones de la cultura motriz
Saltos, giros, trepas y equilibrios	Resolución de problemas en situaciones motrices
Combinación de habilidades motrices básicas	Resolución de problemas en situaciones motrices
Respeto por normas y seguridad	Organización y gestión de la actividad física / Interacción eficiente y sostenible con el entorno
Creatividad motriz	Resolución de problemas en situaciones motrices / Manifestaciones de la cultura motriz
Convivencia positiva	Autorregulación emocional e interacción social
Resolución de retos motrices	Resolución de problemas en situaciones motrices
Autonomía en la ejecución motriz	Organización y gestión de la actividad física / Resolución de problemas en situaciones motrices
Gestión emocional	Autorregulación emocional e interacción social

Autoconocimiento emocional	Autorregulación emocional e interacción social
Valoración del progreso individual	Vida activa y saludable / Autorregulación emocional e interacción social
Conciencia corporal	Vida activa y saludable / Autorregulación emocional e interacción social

Elaboración propia

5.3 Objetivos

- Comprender y practicar los fundamentos básicos del Parkour adaptado al contexto escolar.
- Desarrollar habilidades motrices específicas como saltos, equilibrios, trepas y giros.
- Fomentar la cooperación, la creatividad, el respeto por las normas y la seguridad.
- Superar retos motrices de forma progresiva, segura y autónoma.
- Tomar conciencia del propio cuerpo, emociones y progresos.

5.4 Competencias Clave

- **CCL:** Uso del lenguaje oral y escrito en rutinas de pensamiento y reflexión.
- **STEM:** Resolución de problemas motrices mediante pensamiento creativo.
- **CPSAA:** Autoconocimiento emocional y cooperación grupal.
- **CEC:** Creatividad en la exploración de movimientos.
- **CCL, CD:** Uso de vídeos para aprender e inspirarse.

5.5 Competencias Específicas

- **CE2:** Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
- **CE5:** Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual

durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

5.6 Criterios de Evaluación e Indicadores de Logro

- 2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados, deportes alternativos y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas. (STEM1, CPSAA4, CE1)

Indicador de logro: Selecciona de forma autónoma y justificada recorridos y apoyos seguros durante circuitos de parkour, anticipándose a los obstáculos y adaptando sus decisiones a la lógica del movimiento individual o en colaboración.

- 2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)

Indicador de logro: Demuestra control corporal y fluidez en la ejecución de desplazamientos, saltos y recepciones propias del parkour, integrando elementos técnicos y expresivos en función del entorno y del reto propuesto.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3.

- 5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y 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: Ejecuta recorridos de parkour en espacios simulados urbanos adaptando sus movimientos a las condiciones del entorno (altura, superficie, distancia), de forma segura y respetuosa con el espacio compartido.

- 5.3 Crear soluciones para situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM5, CPSAA2, CC2, CC4, CE1, CE3

Indicador de logro: Crea y ejecuta combinaciones de movimientos para superar diferentes obstáculos durante un recorrido de parkour, eligiendo las habilidades más adecuadas según el espacio y las condiciones del reto.

A continuación se unifica y se recoge en la relación de la propuesta con los diferentes elementos curriculares:

Tabla 2 Tabla de la relación de la propuesta con los diferentes elementos curriculares

Objetivos Didácticos	Saberes Básicos	Competencias Clave	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Indicadores de Logro
Comprender y practicar los fundamentos básicos del Parkour adaptado al contexto escolar.	Habilidades motrices específicas en entornos urbanos simulados. Normas de seguridad. Fundamentos de actividades alternativas.	CCL, CD	CE2: Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución ... CE5: Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual ...	2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados, deportes alternativos y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas. 5.1: Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria.	-Selecciona de forma autónoma y justificada recorridos y apoyos seguros durante circuitos de parkour, anticipándose a los obstáculos y adaptando sus decisiones a la lógica del movimiento individual o en colaboración. -Ejecuta recorridos de parkour en espacios simulados urbanos adaptando sus movimientos a las condiciones del entorno (altura, superficie, distancia), de forma segura y respetuosa con el espacio compartido.

Desarrollar habilidades motrices específicas como saltos, equilibrios, trepas y giros.	Saltos, giros, trepas y equilibrios. Combinación de habilidades motrices básicas.	STEM, CEC	CE2	2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	Demuestra control corporal y fluidez en la ejecución de desplazamientos, saltos y recepciones propias del parkour, integrando elementos técnicos y expresivos en función del entorno y del reto propuesto.
Fomentar la cooperación, la creatividad, el respeto por las normas y la seguridad.	Respeto por normas y seguridad. Creatividad motriz. Convivencia positiva.	CPSAA, CCL, CEC	CE5	5.3 Crear soluciones para situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	Creación y ejecución de combinaciones de movimientos para superar diferentes obstáculos durante un recorrido de parkour, eligiendo las habilidades más adecuadas según el espacio y las condiciones del reto.
Superar retos motrices de forma progresiva, segura y autónoma.	Resolución de retos motrices. Autonomía en la ejecución motriz. Gestión emocional.	STEM, CPSAA	CE2, CE5	2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa... 5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del	-Demuestra control corporal y fluidez en la ejecución de desplazamientos, saltos y recepciones propias del parkour, integrando

				medio natural y urbano en contextos terrestres...	elementos técnicos y expresivos en función del entorno y del reto propuesto. -Ejecuta recorridos de parkour en espacios simulados urbanos adaptando sus movimientos a las condiciones del entorno (altura, superficie, distancia), de forma segura y respetuosa con el espacio compartido.
Tomar conciencia del propio cuerpo, emociones y progresos.	Autoconocimiento emocional. Valoración del progreso individual. Conciencia corporal.	CPSAA, CCL	CE2	2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa....	Demuestra control corporal y fluidez en la ejecución de desplazamientos, saltos y recepciones propias del parkour, integrando elementos técnicos y expresivos en función del entorno y del reto propuesto.

Elaboración propia

5.7 Recursos

Para la implementación de la propuesta didáctica, especialmente en la primera y última sesión, se preparó una cartulina con pegatinas personalizadas para cada alumno con el objetivo de recoger su feedback antes y después de la experiencia.

En cuanto a los recursos materiales utilizados a lo largo de la unidad, se emplearon recursos materiales, físicos y digitales, entre ellos: vídeos, aros, ladrillos, conos, bancos, colchonetas, quitamiedos, trampolín y espalderas.

5.8 Temporalización

Se llevarán a cabo seis sesiones a lo largo de tres semanas, teniendo dos sesiones por semana con una duración aproximada de 50-60 minutos por sesión.

Resumen: Relación de sesiones

1. *Introducción y evaluación inicial emocional + juego "Sin tocar el suelo".*
2. *Equilibrios y trepas + juegos "Comecocos", "Todos a un color".*
3. *Salto (precisión, longitud, zancadas) + "De planeta en planeta".*
4. *Giros (transversal y anteroposterior) + improvisación.*
5. *Movimientos creativos + Chase Tag.*
6. *Evaluación final emocional + rutina de pensamiento "3,2,1".*

5.9 Sesiones

Las sesiones que se detallarán a continuación tienen una estructura muy similar, teniendo un juego de calentamiento enfocado en la parte principal de la sesión, un bloque de trabajo, siendo este el eje de la sesión, un juego de vuelta a la calma o en su defecto un juego más independiente donde lleven a cabo lo aprendido y una rutina de pensamiento *veo, pienso y me pregunto* para reflexionar sobre la sesión.

Este planteamiento es llevado a cabo en cuatro de las seis sesiones, dejando la sesión inicial con un visionado de videos para poner en conocimiento lo que se va a trabajar, una pequeña evaluación inicial a nivel emocional y una actividad inicial para observar la motricidad inicial de los alumnos. Por otro lado, la estructura de la sesión final tendrá un juego de calentamiento, un bloque principal de trabajo en patio, la misma actividad de evaluación emocional que se lleva a cabo al principio y una rutina de pensamiento 3,2,1.

Figura 1, 1ª Sesión: Introducción y evaluación inicial + “Sin tocar el suelo”

- **Objetivos:** Conocer y aclarar qué es el Parkour, llevar a cabo desplazamientos fluidos y trabajo en equipo.

En cuestión de un breve periodo de tiempo de unos cinco o siete minutos se llevará a cabo un visionado de una serie de vídeos de Parkour (*Anexo 1*)

Posteriormente se llevará a cabo una reflexión inicial con preguntas como; *¿Qué es el Parkour? ¿Alguien conoce a alguien que haga parkour? ¿Habéis hecho alguna vez Parkour? ¿Es peligroso?...*

Sirviendo también estas preguntas para su conocimiento de la disciplina a trabajar, nos servirá además para introducir una evaluación inicial de sus percepciones y emociones sobre el parkour antes de llevar a cabo la situación de aprendizaje.

Esto se llevará a cabo mediante una evaluación llevada a cabo en una cartulina, donde se repartirá a los alumnos pegatinas, para que estos , sitúen su pegatina en la emoción que sientan al oír la palabra parkour, desde alegría, emoción, interés y felicidad hasta inseguridad, miedo, aburrimiento y preocupación (*Anexo 2*)

Después de esta pequeña introducción de unos 20 minutos del parkour en el aula, se procederá a llevar a cabo un juego-evaluación inicial para evaluar la capacidad motriz del aula y que sirva como juego introductorio para ir adentrándose un poco en la disciplina.

La actividad introductoria es un calentamiento que se suele llevar a cabo de manera común aunque informal en los *traceurs*.

“Sin tocar el suelo”

Los alumnos deberán mediante diferentes objetos como bancos, colchonetas, aros, picas, ladrillos... conseguir pasar de un lado del campo al otro, a diferencia de otros juegos con distinto nombre donde el cometido principal es mover los objetos para conseguir pasar el grupo entero, en esta actividad no se mueven los objetos, se puede incentivar a la cooperación, en buscar soluciones a problemas que surjan, buscar otros caminos más sencillos para aquellos alumnos que sean motrizmente menos eficientes pero sin mover los objetos, los cuales se distribuyen de manera premeditada y estratégica por el campo.

Esta actividad no llevará una duración más allá de 20-25 minutos, con el fin de acabar la sesión con una rutina de pensamiento *Veó, pienso y me pregunto* que nos sirve para reflexionar sobre la sesión y analizar aprendizajes, dificultades y logros de la sesión.

Algunas de las preguntas con las que el docente guiará un poco la reflexión son:

VEO

- ¿Qué has hecho y que han hecho tus compañeros durante la sesión?
- ¿Cómo os habéis sentido al llevar a cabo la actividad?

PIENSO

- ¿Qué ha sido lo más fácil y lo más difícil?
- ¿Cómo crees que se podría mejorar en algunos movimientos, saltos, desplazamientos?
- ¿Por qué crees que los equilibrios y saltos son importantes para hacer parkour? ¿Y la confianza? ¿Es importante?

ME PREGUNTO

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido hoy en otras sesiones posteriores? ¿Y en otros deportes?
- ¿Qué habilidades necesito mejorar para otras sesiones?

Figura 2, 2ª Sesión: Equilibrios y trepas

- *Objetivos:* Conseguir trabajar de manera eficiente los equilibrios y desplazamientos así como el trabajo en equipo.

Como actividad de calentamiento inicial se llevará a cabo algo tan sencillo como el juego del comecocos

El comecocos

En este juego inicial para subir pulsaciones y calentar, con un enfoque en la sesión y en el contenido que se va a trabajar, los alumnos deberán de llevar a cabo un *pilla-pilla* con la única premisa de que sólo se podrán mover por las líneas pintadas en el campo, sin saltar de una a otra y sin salirse de estas.

Duración: 10 minutos

Como **parte principal** de la actividad se trabajará sin tocar el suelo como ya se vió en la primera sesión, incluyendo materiales como colchonetas, bancos, espalderas...

Los alumnos deberán desplazarse por el entorno utilizando los materiales con el fin de no caerse al suelo.

Con esta parte principal de la sesión se trabaja uno de los dos tipos de equilibrio, siendo este el equilibrio dinámico

Una vez con esta premisa, se llevarán a cabo 2 actividades:

Todos a un color

Los alumnos se desplazarán por el campo de manera libre y a la orden del docente el cual dirá un color, todos los alumnos deberán de ir de la manera más rápida y fluida posible, y recordemos que sin caerse, puesto que no tocan el suelo, a tocar algo del color mencionado, desde compañeros, hasta instalaciones del gimnasio.

Duración: 10 minutos

Sólo puede quedar uno

En esta ocasión, uno o dos alumnos, serán los elegidos para pillar al resto de sus compañeros, los cuales son diferenciados por el peto que llevarán. Estos deberán de pillar a todos sus compañeros, yéndose los eliminados a una zona a determinar en el campo, donde podrán ser salvados, sólo de uno en uno por aquellos compañeros que no estén eliminados.

Duración: 15 minutos

Una vez finalizada la parte principal de la sesión se llevará a cabo una actividad más calmada en comparación al resto de actividades llevadas a cabo, donde se trabajará el equilibrio estático.

El juego de los ladrillos

Todos los alumnos estarán en un círculo, cada uno de ellos encima de un ladrillo, el docente irá dando directrices, si han de rotar una posición a su derecha, dos a su izquierda... sin que nadie se caiga del ladrillo donde se encuentra subido, también se variarán las formas en las que se puede cambiar de ladrillo, con una mano, sin manos, a un pie, quitar ladrillos y agruparse en parejas en un mismo ladrillo...

Todas estas variantes se irán dando conforme la situación del grupo lo sugiera, preguntando y dando potestad y voto al alumnado con formas nuevas en que se pueda llevar a cabo.

Duración: 10 minutos

Se llevará a cabo de la misma manera que en la primera sesión una rutina de pensamiento *Veo , Pienso y me Pregunto*

Figura 3, 3ª Sesión: Saltos

- *Objetivos: Los objetivos de esta sesión serán la consecución de diferentes tipos de saltos característicos del Parkour, así como saltos a pies juntos, zancadas y saltos de longitud*

Como actividad de calentamiento se llevará a cabo una actividad para subir pulsaciones con el foco en aquello que vamos a trabajar en la sesión, siendo esto, los saltos.

De planeta en planeta

En este juego, un par de alumnos serán los extraterrestres que deberán transformar a los astronautas en sus compañeros, los extraterrestres deberán ir saltando a pies juntos entre los diferentes aros que están distribuidos por el campo mientras que los astronautas irán escapando de estos dando zancadas. Una vez que un astronauta sea pillado por un extraterrestre, este pasará a ser extraterrestre y deberá de desplazarse entre los aros como uno de ellos.

Duración: 10 minutos

Como **parte principal** de la sesión se trabajará el *salto de precisión*, el *salto de longitud* y las *zancadas*, entendiendo cada uno de estos como un salto a pies juntos sin carrera, un salto en carrera donde tenemos una pierna que ataca hacia adelante mientras que la otra bate el suelo y un tipo de salto donde son *saltos de longitud* recepcionados a una pierna con el fin de seguir en movimiento respectivamente.

En la primera parte se trabajará el salto de precisión pues este es de un menor impacto, para así terminar de entrar en calor de manera simultánea.

Se dividirá a los alumnos en dos grupos donde llevarán a cabo las siguientes dos actividades.

Relevos a pies juntos

Dentro del primer subgrupo los alumnos se dividirán en dos o cuatro subgrupos haciendo grupos más pequeños de trabajo para favorecer el movimiento constante.

Estos se situarán en dos filas enfrentadas, donde el primero de cada grupo deberá de lanzar el aro, todo lo lejos que pueda, siempre y cuando pueda saltar y llegar allí donde lanzó el aro, buscando una encadenación de estos hasta la fila que se encuentra en el lado opuesto, para dar el relevo a su compañero.

Saltos y recepciones

La otra mitad del grupo trabajará los saltos y recepciones a pies juntos, propios del parkour desde algo que implique un mínimo de altura (saltos de un banco a otro). Cuidando no sólo la fase de batida del salto sino la parte más importante del mismo, siendo este la recepción correcta con la parte del pie desde los dedos hasta el metatarso de dedo pulgar.

Duración: 25-30 minutos

La actividad final que buscará relajar un poco a los alumnos pero mantenga la esencia del contenido que se trabajará será la siguiente.

El relojito

En este juego se dividirá el aula en varios subgrupos, los cuales formarán un círculo y uno de ellos se colocará en el medio con una cuerda e irá girando esta alrededor de sí para que sus compañeros salten la cuerda y así esta no les de.

Duración: 5 minutos

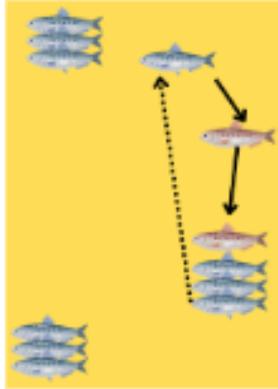
Se llevará a cabo de la misma manera que en las sesiones anteriores, una rutina de pensamiento *Veó , Pienso y me Pregunto*

Figura 4, 4ª Sesión: Giros

- **Objetivos:** Conseguir llevar a cabo movimientos donde se involucran dos de los tres tipos de giros que existen (anteroposterior y transversal).

Las sardinas

Para comenzar la sesión, los alumnos se tumbarán por parejas por todo el campo, excepto dos de ellos, de los cuales, uno será perseguido y el otro perseguido.



Ambos dos correrán por el campo, pero cuando el perseguido lo crea conveniente, se tumbará al lado de uno de sus compañeros, que ya estaban tumbados previamente, al tumbarse, esto hará que aquel compañero que no esté a su lado, se levante pasando a coger el rol de perseguidor, mientras que el alumno que estaba persiguiendo, pasa a ser perseguido.

Si en algún momento el perseguido es pillado, se intercambian los roles y este pasa a ser perseguidor.

Duración: 10 minutos

Una vez acabado el juego se hará un círculo de toda la clase con un alumno que dirija la movilidad articular, siendo ésta de vital importancia y supervisada por el docente.

A continuación se dividirá al grupo en dos subgrupos, para llevar a cabo la **parte principal**, donde aquellos que motrizmente sean mejores, empezarán con un mini tramp y un quitamiedos, haciendo “saltos de león” (*Anexo 3*) Para practicar giros en el eje transversal, aquellos con mejores aptitudes, podrán ir haciendo “leones” más altos hasta poder agrupar y convertir este salto en un *frontflip* (*Anexo 3*).

Por otro lado tendremos otro grupo donde practicarán el paso anterior al “león” que será la voltereta hacia delante con 3 apoyos (cabeza y ambas manos) para poder posteriormente rotar los grupos.

Con la misma distribución de grupos trabajaremos posteriormente giros relacionado con el eje antero-posterior, pudiendo ser, por regla general; ruedas laterales, rondadas...

El trabajo será el mismo de manera simultánea en los dos subgrupos para evitar esperas tediosas.

Esto irá precedido de una explicación breve de cómo llevar a cabo una rueda lateral atendiendo de manera individual al alumnado con sus dificultades, adaptando el movimiento en base a esto.

Duración: 25 minutos (12 minutos por cada tipo de eje)

Improvisación de un recorrido

Como actividad final, serán los propios alumnos los que contarán con colchonetas, bancos, espalderas... llevarán a cabo la creación de un recorrido breve de un punto A a un punto B, llevando a cabo lo aprendido anteriormente de manera totalmente improvisada, puesto que cometido principal es trasladarse con eficiencia y creatividad conforme el cuerpo suscite ciertos movimientos.

Duración: 10 minutos

Se llevará a cabo de la misma manera que en las sesiones anteriores, una rutina de pensamiento *Veó , Pienso y me Pregunto*.

Figura 5, 5ª Sesión: Movimientos de Parkour y Chase Tag

- *Objetivos: Llevar a cabo movimientos característicos del parkour con el fin de superar un obstáculo.*

En esta sesión se trabajarán movimientos propios del Parkour pero sin tener un nombre ni una técnica, única y exclusivamente por investigación propia.

Como actividad de calentamiento para subir pulsaciones se llevará a cabo el siguiente juego:

Perros Rabiosos

En este juego un alumno será el “perro rabioso” el cual tendrá que ir a pillar al resto de compañeros distribuidos por el campo, con la excepción de que este tendrá que ir a cuadrupedia.

Una vez este “pillé” a sus compañeros, estos adoptarán la forma característica de “pillar” con el fin de acabar con todos los alumnos.

Duración: 10 minutos

Una vez finalizado el calentamiento, donde las pulsaciones están más altas y se ha entrado en calor, articular y muscularmente hablaremos de llevar a cabo la **parte principal** de la sesión.

Exploración de movimientos para conseguir pasar un obstáculo

En esta actividad, se dividirá el aula en dos o tres grupos dependiendo del número de alumnos.

Estos se situarán en una zona diferente del campo y puesto que entendemos que no todos los alumnos se desenvuelven a nivel motriz de la misma manera, entre todos y con aquellos mejores a nivel motriz ejercerán de líderes o con un rol docente dentro del grupo, abiertos todos a escuchar propuestas de movimientos, ya que desconoces en muchas ocasiones, los “movimientos normativos” del parkour y por ende no hay un movimiento bueno o malo.

Duración: 10 minutos.

Una vez hayan practicado diferentes movimientos se va a dar lugar la puesta en práctica de dicha sesión y parte de las anteriores unificándose en la siguiente actividad.

Chase Tag

Los alumnos, por parejas, echarán a piedra papel o tijera quién será el perseguidor y quién el perseguido, disponiendo de 20 segundos para pillar al contrario por un campo lleno de obstáculos, donde podrán y deberán, saltar, correr, hacer equilibrios y trepas para escapar del perseguidor.

De esta actividad se podrá hacer un cuadro de competiciones y eliminaciones o no, dependiendo si el aula en cuestión tiene un espíritu competitivo muy arraigado y en cierto modo tóxico o bien es un aula que le favorece la competición, proporcionándoles motivación por el aprendizaje.

Duración: 20 minutos

Se llevará a cabo de la misma manera que en las sesiones anteriores, una rutina de pensamiento *Veo , Pienso y me Pregunto*.

Figura 6, 6ª Sesión: Escalada y trepas

- **Objetivos:** Realizar movimientos cercanos a la escalada.

En esta última sesión los alumnos llevarán a cabo un calentamiento similar al de la 4ª sesión donde lleven a cabo una movilidad articular, poniendo gran énfasis en el tren inferior, hombros y muñecas.

Después de esto llevarán a cabo el siguiente juego, para ir introduciendo los contenidos a trabajar.

Juego de los monos

Todos los alumnos excepto dos, que serán los que “liguen” deberán estar colgados de las espalderas. A la cuenta de tres, todos los alumnos deberán desplazarse para volver a otra zona de espalderas diferente a la que estaban, mientras que en ese tramo que tocan el suelo podrán ser pillados por los compañeros que ejercen el rol de cazadores, eliminando así a los alumnos que “pillen” exceptuando a los dos primeros que pasarán a cubrir el rol de cazador, para que así los que eran cazadores desde el principio puedan ejercer el rol de mono también.

Duración: 10 minutos

Acto seguido del calentamiento y el juego de activación se pasará a la **parte principal** de la sesión donde se trabajaran movimientos específicos de parkour, como son los *grimpeos* (Anexo 3) y los *returns* o *retours* (Anexo 3)

Antes de comenzar a trabajarlos, se darán unas nociones básicas de los movimientos en cuestión, después se dividirá a los alumnos en subgrupos, para al igual que en la 5ª sesión los alumnos motivadamente mejor dotados ejerzan un rol de compañero-docente.

Duración: 20-25 minutos (10-12 minutos por cada movimiento)

Para finalizar la sesión y la propuesta se llevará a cabo una evaluación de emociones tal y como se llevó a cabo en la primera de las sesiones, para ver si ha habido cambios con respecto a las emociones al oír la palabra *Parkour*. (Anexo 2)

Para finalizar llevarán a cabo una rutina de pensamiento denominada **3, 2, 1**.

Para ello deberán de establecer:

- **3 Aspectos que he aprendido sobre el Parkour:** Ej: “He aprendido a controlar mi equilibrio”, “Sé cómo hacer una recepción segura”, “He mejorado mi confianza en los saltos”...
- **2 Momentos que me han supuesto un reto:** Ej: “Al principio me costaba superar un obstáculo alto”, “Tuve miedo al intentar un salto de precisión”...
- **1 Habilidad o enseñanza que pueda aplicar en mi vida o en otros deportes:** Ej: “La importancia de superar miedos”, “La confianza en mi cuerpo”...

5.10 Técnicas e instrumentos para evaluación de la propuesta didáctica

A continuación se detallan los instrumentos para la evaluación, los cuales se mencionan posteriormente en el apartado perteneciente a los análisis de resultados.

- Observación directa. (OD)
- Rúbrica de desempeño motriz. (RDP –tabla 3)

Tabla 3: Rúbrica de desempeño motriz

Indicador	Nivel 1 – Inicial	Nivel 2 – Básico	Nivel 3 – Competente	Nivel 4 – Avanzado
Realiza habilidades motrices básicas (saltos, giros, equilibrios, trepas)	Tiene dificultades para ejecutar las habilidades propuestas, necesita ayuda constante.	Ejecuta algunas habilidades con apoyo y cierta inseguridad.	Ejecuta correctamente la mayoría de las habilidades con autonomía.	Ejecuta con fluidez, creatividad y seguridad todas las habilidades propuestas.
Adapta sus movimientos al entorno y a los retos motrices	Tiene dificultad para adaptar sus movimientos al espacio o al material.	Se adapta parcialmente, pero necesita guía o ensayo.	Se adapta con eficacia a diferentes situaciones motrices.	Se adapta con creatividad y eficacia, proponiendo soluciones propias.
Participa con actitud cooperativa y respetuosa	Muestra poca implicación o respeto hacia los compañeros y normas.	Coopera de forma puntual, pero con ayuda.	Participa activamente, respeta normas y colabora en el grupo.	Lidera, coopera con entusiasmo y fomenta un ambiente positivo.
Aplica medidas de seguridad en la práctica del Parkour	Desatiende las normas de seguridad, pone en riesgo su integridad o la del grupo.	Cumple normas básicas, pero requiere recordatorios.	Aplica medidas de seguridad con autonomía.	Aplica y promueve activamente la seguridad en el grupo.
Reflexiona sobre su desempeño motriz y emocional	No muestra interés en la reflexión o no comprende su proceso.	Participa superficialmente en las rutinas de pensamiento.	Reflexiona de forma clara sobre su progreso y emociones.	Reflexiona con profundidad, identifica avances y dificultades con propuestas de mejora.

Elaboración propia

- Rutinas de pensamiento (Veo-Pienso-Me pregunto, 3-2-1). (R 3,2,1)
- Rúbrica de valoración de la propuesta. (RVP)

Con el fin de evaluar el diseño, desarrollo, así como la calidad pedagógica, metodológica y curricular de la propuesta didáctica centrada en el Parkour como contenido innovador en Educación Física se encuentra la siguiente rúbrica (tabla 4):

Tabla 4

Rúbrica de valoración de la propuesta

Ítems/Valoración	Excelente (4)	Notable (3)	Suficiente (2)	Insuficiente (1)
Coherencia con el currículo	Se ajusta completamente a la LOMLOE, incluyendo competencias clave, saberes básicos, criterios e indicadores de logro.	Buena adaptación al currículo con ligeras imprecisiones.	Presencia de referencias curriculares poco integradas o genéricas.	Sin referencia ni integración curricular clara.
Claridad de objetivos didácticos	Formulados con claridad, específicos y medibles.	Claros pero mejorables en precisión.	Genéricos o poco medibles.	Ausentes o mal formulados.
Progresión y secuenciación	Secuencia lógica, progresiva y adecuada al nivel del alumnado.	Secuencia coherente aunque mejorable en algunos tramos.	Secuencia poco clara o con saltos sin justificar.	Desorganizada o inadecuada.
Metodología didáctica	Variada, activa, inclusiva y bien justificada.	Diversificada pero con poca justificación o profundidad.	Limitada o poco argumentada.	Inadecuada para el nivel o sin justificación.
Atención a la diversidad	Incluye adaptaciones motrices, emocionales y estrategias claras de inclusión.	Algunas medidas de atención a la diversidad poco detalladas.	Se menciona de forma superficial.	No se contempla la diversidad del alumnado.
Evaluación y herramientas	Incluye criterios, indicadores e instrumentos	Incluye evaluación pero con	Evaluación básica o no conectada con objetivos.	No se detalla la evaluación.

	variados y adecuados.	desarrollo incompleto.		
Creatividad e innovación	Alta originalidad y relevancia educativa del Parkour como contenido.	Original pero con poca profundidad en la innovación.	Poco novedosa.	No hay innovación o es irrelevante.

Elaboración propia

La evaluación con respecto a dicha rúbrica se encuentra completada en el *Anexo 10*.

5.10.1 Cuestionario de percepción del alumnado (pre y post intervención)

Para corroborar la exposición del *Parkour* como disciplina alternativa para motivar y combatir los efectos de la competición se hace uso de un cuestionario perceptivo del alumnado, tanto antes de llevar a cabo la propuesta (con un listado de preguntas (RP) y una evaluación emocional inicial) como después de la misma (Con una rutina de pensamiento 3,2,1 y la misma evaluación emocional llevada a cabo al inicio de la propuesta).

5.10.1.1 Retahíla de preguntas previa a la propuesta

1. ¿Alguna vez has oído hablar del *Parkour*?
2. ¿Qué crees que es el *Parkour*?
3. ¿Alguien conoce a alguien que haga parkour?
4. ¿Habéis hecho alguna vez Parkour?
5. ¿Has visto *Parkour* en vídeos, redes o películas?
6. ¿Qué te imaginas que se hace cuando se practica *Parkour*?
7. ¿Qué creéis que podéis aprender?
8. ¿Qué te gustaría poder hacer al terminar las clases de *Parkour*?
9. ¿Creéis que es peligroso?

Algunas de las respuestas dadas por el alumnado, se recogen en el *Anexo 4*.

5.10.1.2 Rutina de pensamiento 3,2,1 después de finalizar la propuesta

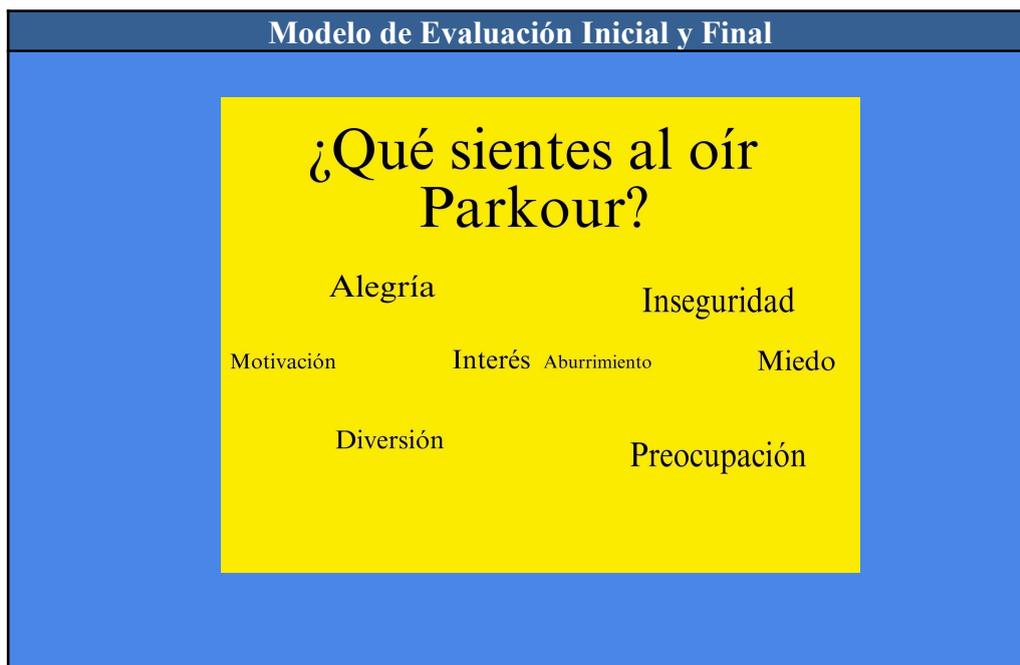
Esta rutina de pensamiento final en forma de asamblea establecerá:

- **3 Aspectos que he aprendido sobre el *Parkour*:** Ej: “He aprendido a controlar mi equilibrio”, “Sé cómo hacer una recepción segura”, “He mejorado mi confianza en los saltos”...
 - **2 Momentos que me han supuesto un reto:** Ej: “Al principio me costaba superar un obstáculo alto”, “Tuve miedo al intentar un salto de precisión”...
 - **1 Habilidad o enseñanza que pueda aplicar en mi vida o en otros deportes:** Ej: “La importancia de superar miedos”, “La confianza en mi cuerpo”.
- En el *Anexo 5* se puede apreciar la infografía que se les da a los alumnos”

5.10.1.3 Evaluaciones emocionales

A continuación se muestra la herramienta que se llevará a cabo para la evaluación emocional, del alumnado, tanto inicial como en la final, siendo en las dos ocasiones la misma tabla para una comparación más objetiva.

Tabla 5



6. Otras técnicas e instrumentos de evaluación

A continuación se procederán a detallar los diferentes instrumentos de evaluación para corroborar la consecución de los diferentes objetivos del presente Trabajo Fin de Grado:

6.1 Análisis de documentación relativa al *Parkour*

Para el contraste de artículos y documentos se recogen, recopilan y seleccionan datos relevantes de trabajos de diferentes autores, artículos, revistas, redes sociales, videos... Posteriormente se llevó a cabo una organización de los mismos y un examen profundo del contenido, para llevar a cabo el contraste de información de los mismos documentos con el fin de profundizar, enriquecer y cohesionar los conocimientos relacionados con el *Parkour* como disciplina deportiva y su aplicación en el entorno escolar.

6.2 Entrevistas

Otra de las herramientas que se ha planteado para completar la información que permita profundizar en el trabajo han sido las entrevistas. Se ha realizado las siguientes entrevistas:

- Autoentrevista (AE)
- Entrevista al docente con el que se ha llevado a cabo la propuesta didáctica de aula (ED).
- Entrevista a un practicante del *Parkour* en actividades extraescolares (ET).
- Entrevista a un docente que es tutor de uno de los textos referenciados en el presente documento que aborda el parkour a nivel educativo (ED 2).

Las entrevistas fueron llevadas a cabo mediante una batería de preguntas, guiadas para proporcionar información relevante en base a objetivos, beneficios, inconvenientes... detallados ya en este trabajo y de este modo poder contrastar esta información con la recogida de datos y argumentos previos.

A continuación se muestra la batería de preguntas que se lleva a cabo para las entrevistas, que pueden consultarse de forma completa en los *Anexos 6, 7, 8 y 9*.

Batería de Preguntas

Tabla 6

<p>Preguntas centradas en el impacto emocional y motivacional del Parkour en el entorno escolar.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué reacciones a nivel emocional has podido observar durante la realización de esta propuesta en comparación con otras prácticas más competitivas?2. ¿Cómo ha influido la ausencia de competición formal en la participación de los alumnos y en el clima general de la clase? <p>Preguntas acerca de las ventajas educativas del Parkour a nivel integral.</p> <ol style="list-style-type: none">3. ¿Qué tipo de comportamientos e interacciones se producen en el alumnado?4. ¿Hay algún tipo de comportamiento o interacción entre alumnos que han surgido que no suelen observarse en deportes convencionales?5. ¿Qué tipo de experiencias o situaciones vividas en el aula podrían ilustrar, cómo una disciplina alternativa transforma la dinámica habitual de las clases de Educación Física? <p>Acerca de cómo se ha llevado a cabo la propuesta y qué elementos metodológicos han sido claves.</p> <ol style="list-style-type: none">6. ¿Qué elementos del enfoque o enfoques metodológicos empleados han resultado más eficaces para mantener la motivación e implicación del alumno?

7. ¿Ha sido necesaria alguna adaptación para atender a la diversidad de niveles o capacidades dentro del grupo clase?

8. ¿Hay algún aprendizaje extraído de esta propuesta que sea transferible a otras unidades didácticas o disciplina?

Acerca de abordar los posibles inconvenientes al llevar a cabo la propuesta didáctica.

9. ¿Qué dificultades o barreras se han encontrado en el diseño, implementación o evaluación de una propuesta basada en el Parkour?

10. ¿Qué elementos se consideran imprescindibles para que una propuesta de estas características sea sostenible y significativa en el tiempo?

Acerca del rol docente, el valor pedagógico del Parkour y la aceptación del mismo.

11. ¿Cómo ha impactado esta experiencia en la percepción del profesorado sobre el rol de la Educación Física?

12. ¿Cómo ha respondido el entorno escolar (familias, compañeros docentes, dirección) a la introducción de esta propuesta educativa?

7. Análisis de resultados

A continuación se va a realizar el análisis de los resultados del trabajo en base a la información obtenida a partir de los diferentes instrumentos de evaluación utilizados:

- Observación directa (OD).
- Rúbrica de desempeño motriz (RDP).
- Rutina de pensamiento 3, 2, 1 (R 3, 2, 1).
- Rúbrica de Valoración de la propuesta (RVP).

- Retahíla de preguntas (RP).
- Auto-entrevista (AE).
- Entrevista al docente con el que se ha llevado a cabo la propuesta didáctica de aula (ED).
- Entrevista a un practicante del *Parkour* en actividades extraescolares (ET).
- Entrevista a un docente que es tutor de uno de los textos referenciados en el presente documento que aborda el parkour a nivel educativo (ED 2).

Los resultados van a ser organizados en temas concretos que permitan estructurar el trabajo adecuadamente.

7.1 Beneficios educativos del parkour

Gracias a los resultados obtenidos en este trabajo se puede decir que el Parkour ha demostrado ser una herramienta didáctica muy valiosa para la Educación Física en Primaria, con múltiples beneficios a nivel físico, emocional y social.

A nivel motriz, favorece el desarrollo de habilidades básicas como el salto, equilibrio, coordinación o el desplazamiento. Según Suárez y Fernández-Río (2012), el Parkour permite trabajar aspectos fundamentales del dominio corporal como la agilidad y la coordinación, algo que se puede corroborar con las respuestas del alumnado donde afirman poder “saltar más” o incluso llegar a la “realización de alguna acrobacia simple” (R 3,2,1).

En el plano emocional y psicológico, la propuesta ha fomentado la autoestima, el autoconocimiento y la superación personal, al menos en rasgos generales. En palabras de algunos alumnos: “Aprendí a no dar por imposible algo” o “me he sentido más capaz de superar retos” (R 3,2,1).

También se puede ver este impacto emocional en la percepción previa y post de la propuesta didáctica como se muestra:

Tabla 7

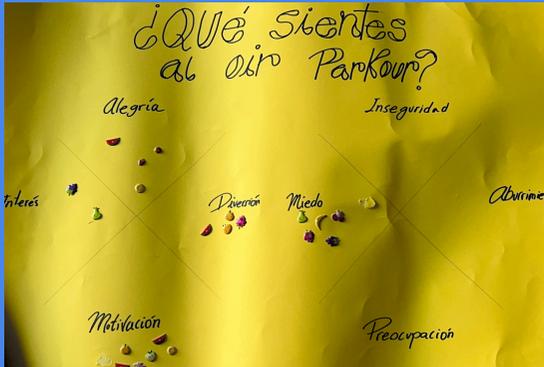
Evaluación Emocional Inicial	
	

Tabla 8

Evaluación Emocional Final	
	

Podemos apreciar que la predisposición al *Parkour* como disciplina para trabajar en primaria es muy positiva, ya que por regla general muchos alumnos partían de emociones positivas a excepción de un grupo de alumnos que tenían miedo, una emoción completamente lógica al enfrentarte a algo novedoso.

Esta imagen y percepción inicial también se debe a que el alumnado conoce esta disciplina y tiene referentes que dan una buena imagen del *Parkour* como Álex Segura (Practicante del *Parkour* e *Influencer* de renombre con su grupo y marca de ropa *Línea Recta*)o los “WHAT” (Grupo de *Parkour* originario de Madrid conformado por 7-8 chicos de un rango de edad de 28-32 años) (RP 1)

Algo que también se ha visto reflejado es la consciencia y el respeto hacia este deporte, sabiendo que puede ser peligroso, si no se lleva a cabo en el entorno adecuado o con supervisión de personal preparado para ello con afirmaciones como “*es peligroso sin colchonetas*” “*sin ayuda*” (RP 9) atendiendo así a los objetivos mencionados a lo largo del presente trabajo (RDP).

El carácter no competitivo de esta disciplina se ha vinculado directamente con una mejora en el clima emocional del aula, reduciendo tensiones y "piques" frecuentes en otros deportes convencionales (AE), así como la “*desaparición de jerarquías impuestas por el rendimiento físico*” (ED) mientras que “*Todos sienten que pueden participar sin temor a ser juzgados , lo cual genera un clima más cohesionado*” (ET). En definitiva, vemos que el parkour es una herramienta con un gran potencial educativo, tanto a nivel motriz, como emocional y el alumnado es consciente de la importancia de la seguridad para su puesta en práctica.

7.2 Metodología y Rol docente

Uno de los principales ejes del éxito del *Parkour* como propuesta ha sido “*la flexibilidad metodológica y la progresión cuidada*” (ED), “*Alternando sobre todo metodología de mando directo con resolución de problemas*” (ET). Al mismo tiempo se puede decir que es “*requerida una formación mínima del profesorado en Parkour*” (EP) pero “*No es necesaria la excelencia o la necesidad de un formación de años de experiencia para llevar a cabo en el aula*” (ED 2).

Los resultados positivos en todos los aspectos, motriz, social y emocional se deben a una consolidación de la base, una correcta progresión entre sesiones, un cambio de

metodología acorde a la respuesta del grupo clase como ya se ha mencionado junto con una normativa de seguridad constante. (AE)

Es significativo que tal y como opinan algunos docentes, funciona de manera muy correcta una metodología cooperativa con proyectos grupales (ED 2).

Al mismo tiempo se ha visto reflejado de manera clara en esta propuesta que *“el profesor de EF puede y debe ser un agente de innovación pedagógica real.”* (ED). Esta idea se ve reafirmada por las emociones del alumnado y la gratitud e interés de los padres hacia una disciplina novedosa. (ED) .

Se puede apreciar que la propuesta muestra una buena vinculación con la LOMLOE, incorporando competencias específicas, saberes básicos y criterios de evaluación. La propuesta presenta una progresión adecuada y lógica y las sesiones avanzan desde lo más básico (equilibrios, trepas) hasta movimientos más complejos e improvisación con los conocimientos adquiridos. (RVP).

Dado el carácter innovador de la propuesta será necesario que el profesorado tenga una idea clara de cómo desarrollar el parkour en la escuela, teniendo clara la secuencia metodológica que debe seguirse: comenzar con una enseñanza más guiada, basada en el mando directo (AE), y progresivamente incorporar metodologías más abiertas y cooperativas (ED 2) conforme se observa un desarrollo positivo en el grupo.

7.3 Inconvenientes y dificultades para desarrollar el *Parkour* en la escuela

Aparte de los resultados claramente positivos mencionados previamente, también se han identificado barreras relevantes a la hora de llevar a cabo el Parkour en el entorno escolar, entre ellos destaca la *“ausencia de recursos materiales”* (AE) aunque *“Esta es totalmente adaptable en todos los contextos”* (ED 2) y la *“falta de familiaridad inicial del alumno con la disciplina”* a nivel práctico, no teórico (ED).

Algo que no es adaptable, como con el inconveniente perteneciente a la ausencia de recursos, es la dificultad de una evaluación objetiva *“por un diferente punto de partida”* (ED) y por llevar a cabo una valoración del progreso del alumno sin comparativas entre los mismos (AE) facilitado esto por las herramientas de evaluación ya mencionadas (RDP).

Aunque no haya sido un inconveniente o una dificultad presente, también se ha tenido en cuenta la adaptación a la diversidad, no por modificaciones sino por variantes de las actividades, usando “*recorridos con distintos niveles de dificultad en paralelo, hemos ofrecido alternativas para trepas o saltos*” (ET).

“*Un inconveniente añadido es la rotura de estereotipias que puedan tener las familias de Parkour y su visión de deporte extremo*” (ED 2), ya que inicialmente la actividad es vista negativamente, asociada a riesgo y peligro físico, lo que supone que será necesario cambiar esa visión negativa desde acciones formativas adecuadas.

8. Conclusiones finales

A continuación se pasará a detallar una serie de conclusiones relacionando los resultados obtenidos con los objetivos de nuestro trabajo:

Profundizar en el conocimiento y análisis formativo del *Parkour*, aportando una visión crítica desde la experiencia de un alumno de Educación Primaria y un *Traceur* con diez años de experiencia es esta disciplina.

La doble perspectiva tanto de docente en prácticas como de experimentado *traceur* ha sido clave para comprender y reflejar el potencial real del *Parkour* en el entorno escolar.

Desde el punto de vista experiencial de esta disciplina se ha mostrado la riqueza motriz, emocional y creativa que puede ofrecer el *Parkour* cuando se practica con técnica, una correcta progresión y seguridad. Desde la perspectiva de la aplicación docente en Educación Primaria se ha expresado una adaptación correcta del *Parkour* a la normativa vigente. Esta dualidad ha permitido construir una visión crítica y pedagógicamente fundamentada de la disciplina alejada de la inseguridad que puede producir llevarlo a cabo sin supervisión y sin una progresión adecuada.

Dar a conocer el *Parkour* como una disciplina alternativa a muchos deportes convencionales para ayudar y proporcionar motivación al alumno, así como contribuir a erradicar los problemas derivados del mal uso de la competición.

Con la propuesta ha quedado demostrado como el *Parkour* puede actuar como una herramienta motivadora e inclusiva que lo convierte en un recurso perfecto,

especialmente en contextos donde la competencia tradicional genera exclusión y desigualdad.

Su índole NO competitiva ha fomentado la participación y entusiasmo del alumnado reflejado en las evaluaciones emocionales, trabajando cada uno de los alumnos acorde a su nivel y generando así un clima de aula más amable y respetuoso.

Gracias a la erradicación intrínseca de competitividad arraigada a otros deportes el alumno ha visto un enfoque claro en el progreso individual y trabajo cooperativo.

Este enfoque propio del parkour le convierte en un contenido especialmente interesante para ofrecer una alternativa a los deportes y actividades más convencionales.

Detallar los beneficios que el Parkour puede proporcionar en el ámbito educativo

Los beneficios han sido múltiples y transversales, tanto en el ámbito físico, mejorando las habilidades motrices básicas, en el ámbito emocional, fortaleciendo la autoestima y confianza del alumnado y en el ámbito social, siendo muy visibles las ayudas espontáneas y el respeto a los diferentes ritmos de aprendizaje de cada uno de los alumnos.

Diseñar, desarrollar y evaluar una propuesta didáctica que tiene como eje central el Parkour y su aplicación en la escuela.

Se ha llevado a cabo una propuesta realista y vinculada a los elementos curriculares establecidos en la LOMLOE, incorporando competencias específicas, saberes básicos, criterios de evaluación e indicadores de logro.

Esta ha seguido una progresión en cuanto a sesiones se refieren, tanto de nivel como de metodologías aplicadas a la misma (mando directo, aprendizaje recíproco, trabajo por rincones y resolución de problemas)

A nivel evaluativo se puede decir que se ha hecho uso de varios elementos de evaluación, aunque se reconocen las limitaciones en cuanto a evaluación objetiva del progreso individual, a pesar de las herramientas pertinentes para impedir que la subjetividad y la comparación entre en juego.

Sin embargo la propuesta se ha mostrado aplicable en el entorno escolar, motivadora transformadora y segura para el alumnado, sentando unas bases sólidas para su futura incorporación en otros contextos educativos.

Limitaciones y dificultades encontradas

Si bien es cierto que a pesar de haber abordado muchos aspectos interesantes del *Parkour* a lo largo de 6 sesiones, para conseguir crear en el alumnado un aprendizaje que sea realmente significativo y no quede como “aquella vez que hicimos *Parkour*” se podría desarrollar esta propuesta en un lapso de tiempo más largo, llegando a las 12 sesiones, para así abordar aspectos técnicos importantes, y profundizar en los diferentes apartados que se trabajan (trepas, saltos, movimientos...) y tratar de dar continuidad a su utilización en diferentes niveles educativos.

El hecho de conseguir alargar dicha propuesta didáctica ayudaría a, por qué no, finalizar la misma con una Reunión de *Traceurs*, de manera organizada con el fin de compartir conocimientos, ideas, inquietudes, técnicas,... , con otras personas.

O por qué no pensar a lo grande y llevar a cabo un encuentro de centros educativos de *Parkour* en la escuela, lo que implicaría que más alumnado de diferentes colegios llevasen a cabo esta práctica pudiendo así tener un vínculo con otros colegios para llevar a cabo esa reunión de *Traceurs* con otros centros, estableciendo nuevas interacciones sociales entre los escolares y los centros educativos.

9. Bibliografía

Acosta, S. M., & Extremera, A. B. (2015). Un nuevo contenido en el área de educación física. El parkour. *EmásF: revista digital de educación física*, (37), 106-124.

Álvarez-Garrido, I. (2025). *Memoria Prácticum 2* [Trabajo de fin de prácticas, Universidad de Valladolid]. Universidad de Valladolid, Campus María Zambrano

Gobierno de España. (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52, 32673–32825.

<https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf><https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>

Morales, A., Romero, C., & Pérez, M. (2018). *El parkour como recurso didáctico en Educación Física: beneficios y propuestas de aplicación*. Revista Española de Educación Física y Deportes, (422), 13-24.

Pérez, J. C., & Río, J. F. (2024). Diseño y validación de un Test Indoor de Parkour (TIP): Impacto de este contenido en estudiantes de secundaria y su perspectiva de género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (58), 61-68.

Redacción. (2016, enero 26). Parkour Segovia: El arte del desplazamiento. *Acueducto2*.

<https://www.acueducto2.com/parkour-segovia-el-arte-del-desplazamiento/25323>

Sáez, N. (2019, noviembre). El salto a influencer del segoviano Iván Álvarez. *El Día de Segovia*.

<https://www.eldiasegovia.es/noticia/zfdbfbba2-96ed-2dc9-f530af714e68d7b7/201911/el-salto-a-influencer-del-segoviano-ivan-alvarez>

Sampayo, D. (2020, 21 de abril). *¿Qué es el parkour?* UmParkour. Recuperado el 24 de abril de 2025, de <http://umparkour.com/web/que-es-el-parkour/>

Siles, R., Ortega, E., & Gómez, J. (2021). Parkour escolar: una propuesta inclusiva para la mejora de la competencia motriz en Primaria. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y R*, 41, 103–109.

Suárez Álvarez, C., & Fernández-Río, J. (2012). *El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo* [PDF].

UNESCO. (2015). *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Villa, CR . ¿Qué es el parkour?: Origen. Habilidades: Educación física en Primaria como base para esta nueva modalidad deportiva.

Yugueros Martín, Á., & Jiménez Herranz, B. (2017, octubre). *El Parkour en Educación Primaria y Secundaria: otra forma de trabajar las capacidades y habilidades motrices*. XII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar, Villena, Alicante.
<https://www.researchgate.net/publication/320409134>

10. Anexos

Anexo 1

Enlace perteneciente al video del grupo de *Parkour* Segovia *Crazy Boys*.

<https://www.youtube.com/@crazyboys3970>

Entrevista del periodico digital “El día Segovia” a mí persona.

<https://www.eldiasegovia.es/noticia/zfdbfbba2-96ed-2dc9-f530af714e68d7b7/201911/el-salto-a-influencer-del-segoviano-ivan-alvarez>

Quedada de *Parkour* o “RT” llevada a cabo a manos del grupo “What” en 2016 en el *Parkour Park* de Getafe en Madrid.

<https://www.youtube.com/watch?v=nC0v2TilSks>

Video de atleta femenino de origen turco para la presentación de un evento formado por Red Bull.

[Hazal Nehir Red Bull Art of Motion 2019 Submission](#)

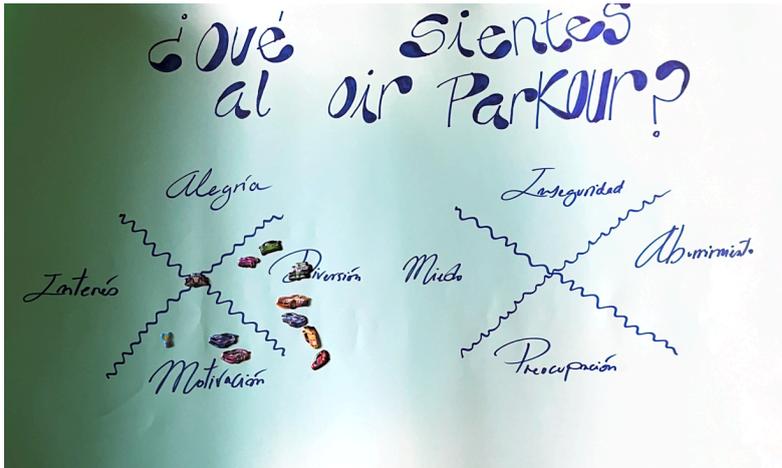
[5 years](#) 🔥

Anexo 2

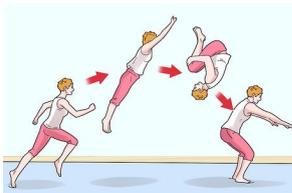
Feedback del alumnado antes de llevar a cabo la primera sesión de la propuesta didáctica.



Feedback del alumnado después de llevar a cabo la última sesión de la propuesta didáctica.



Anexo 3 (Salto de León) (*Front Flip*) (*Retour*) (*Grimpeo*)



Anexo 4

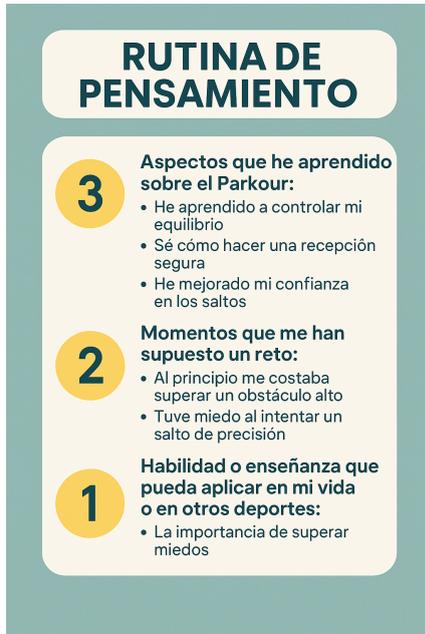
Las respuestas recogidas son citadas de manera textual por varios de los alumnos de 6º de primaria.

- 1. ¿Alguna vez has oído hablar del *Parkour*?**
 - “Sí, lo he visto en vídeos de youtube de [Álex Segura](#)”
 - “Sí, los [What](#)”
- 2. ¿Qué crees que es el *Parkour*?**
 - “Hacer mortales”
 - “Ir saltando”
 - “Ir de un sitio a otro con tu propio cuerpo”
- 3. ¿Alguien conoce a alguien que haga *Parkour*?**
 - “A [Álex Segura](#)”
 - “Sí a (nombres de alumnos de la otra clase)”
 - “A tí”
- 4. ¿Habéis hecho alguna vez *Parkour*?**
 - “Sí yo lo hago alguna tarde”
 - “Yo me gusta saltar pero nose si hago *Parkour*”
- 5. ¿Has visto *Parkour* en vídeos, redes o películas?**
 - “Vídeos de [Álex Segura](#)”
 - “En *Tik Tok*”
- 6. ¿Qué te imaginas que se hace cuando se practica *Parkour*?**
 - “Hacer mortales”
 - “Dar saltos”
 - “Ir saltando entre edificios abandonados”
- 7. ¿Qué creéis que podéis aprender?**
 - “Mortales”(Respuesta recurrente)
 - “A saltar más”
 - “A tener mejor equilibrio”
- 8. ¿Qué te gustaría poder hacer al terminar las clases de *Parkour*?**
 - “Mortales”
 - “Un [backflip](#)”
- 9. ¿Creéis que es peligroso?**
 - “Sí”

- “Sin colchonetas sí”
- “Si te ayuda alguien no”
- “En un Urban Planet no”

Anexo 5

Infografía entregada al alumnado



En esta rutina de pensamiento 3, 2, 1 encontramos respuestas propias de la asamblea del alumnado como:

- **3 aspectos que he aprendido:** Aprender a saltar más, a coordinarse para el salto, a superar retos para los cuales no se encontraban capaces, hacer acrobacias en algún caso...
- **2 momentos que me han supuesto un reto:** Se encuentra la realización de una voltereta hacia adelante, una rueda lateral...
- **1 habilidad o enseñanza que pueda aplicar:** Respirar y calmarse, no dar por imposible algo, saltar más lejos para atletismo...

Anexo 6

Autoentrevista

Preguntas centradas en el impacto emocional y motivacional del Parkour en el entorno escolar.

- **¿Qué reacciones a nivel emocional has podido observar durante la realización de esta propuesta en comparación con otras prácticas más competitivas?**

A lo largo de mis prácticas he encontrado emociones recurrentes asociadas a la competición y “piques” entre alumnos.

A diferencia de estas, en esta propuesta he encontrado que estas emociones y conductas no han estado presentes, pueden achacarse a diversos motivos, como la falta de nivel general o simplemente consideran un respeto a la disciplina donde no encuentran esa competición directa que sí tienen otros deportes.

- **¿Cómo ha influido la ausencia de competición formal en la participación de los alumnos y en el clima general de la clase?**

A mí pesar opino que bastante bien, llegando a mejorar un clima que tenía algo de irascibilidad, no pienso que solo esta propuesta haya ayudado a la mejora del clima del aula, pero sí ha sido un punto favorable.

Preguntas acerca de las ventajas educativas del Parkour a nivel integral.

- **¿Qué tipo de comportamientos e interacciones se producen en el alumnado?**

Hay comportamientos muy variados, gente que es más autodidacta, alumnos que no tienen miedo de pedir ayuda a sus compañeros y alumnos que al ver que el resto de compañeros hace cosas que ellos no, se frustran y se cierran a llevar a cabo las actividades planteadas.

- **¿Hay algún tipo de comportamiento o interacción entre alumnos que han surgido que no suelen observarse en deportes convencionales?**

Ayudas entre ellos, lo más destacable, propiciado sobre todo en sesiones donde cobraban una mayor relevancia ellos, en su propio aprendizaje.

- **¿Qué tipo de experiencias o situaciones vividas en el aula podrían ilustrar, cómo una disciplina alternativa transforma la dinámica habitual de las clases de Educación Física?**

Reflejado en lo vivido, puedo decir que situaciones de compañerismo entre iguales, olvidándose de las divisiones grupales que ellos mismos establecen como “los guays” “los raros” y el hecho de entender que aunque para uno mismo sea sencillo algo, para el compañero de al lado no, y no atacarle por ello.

Acerca de cómo se ha llevado a cabo la propuesta y qué elementos metodológicos han sido claves.

- **¿Qué elementos del enfoque o enfoques metodológicos empleados han resultado más eficaces para mantener la motivación e implicación del alumno?**

En mi opinión considero que uno de los elementos que ha atraído su motivación, es la “etiqueta” de *Parkour*; siendo a la vez “un arma de doble filo” al tener unas expectativas muy altas, de lo que ven que se puede hacer, aunque por otro lado, son ellos mismos los que poco a poco se bajan esas falsas expectativas al chocar con la realidad de lo que se hace, pero se mantienen motivados en ello por el hecho de que es algo innovador y porque ven una mejora rápida, puesto que el nivel en muchos casos es nulo.

- **¿Ha sido necesaria alguna adaptación para atender a la diversidad de niveles o capacidades dentro del grupo clase?**

No se han llevado a cabo adaptaciones concretas, a pesar de la gran

diferencia de niveles que existen en el aula, motivadamente hablando, porque independientemente de la metodología utilizada, es el propio alumno el que decide si hacer o no hacer más, marcándose así su propio ritmo.

➤ **¿Hay algún aprendizaje extraído de esta propuesta que sea transferible a otras unidades didácticas o disciplina?**

Sería algo muy bonito poder decir que el compañerismo tan característico que se vive en el aula con una propuesta así, aunque cuando se introducen elementos competitivos de por medio, cambia bastante. A nivel motivador prácticamente todo, la carrera, los saltos de longitud, los saltos de altura... al fin y al cabo esta disciplina tiene un abanico tan sumamente amplio de posibilidades que de manera indirecta puede abarcar muchos aprendizajes de otras disciplinas o deportes.

Acerca de abordar los posibles inconvenientes al llevar a cabo la propuesta didáctica.

➤ **¿Qué dificultades o barreras se han encontrado en el diseño, implementación o evaluación de una propuesta basada en el Parkour?**

La ausencia de recursos para ciertas actividades así como la evaluación objetiva en base a la mejora del alumno antes de empezar la propuesta y no con respecto a las habilidades de los compañeros.

➤ **¿Qué elementos se consideran imprescindibles para que una propuesta de estas características sea sostenible y significativa en el tiempo?**

- Consolidar la base.
- Correcta progresión entre sesiones.
- Cambio de metodología acorde a la respuesta del grupo clase.
- Normativa de seguridad constante.

Acerca del rol docente, el valor pedagógico del Parkour y la aceptación del mismo.

➤ **¿Cómo ha impactado esta experiencia en la percepción del profesorado sobre el rol de la Educación Física?**

Es complicado que esta respuesta sea objetiva, puesto que como alumnos de prácticas, la visión del alumnado hacia los docentes en prácticas es totalmente diferente de cómo ven a sus profesores.

Aún así su percepción previa antes de saber que hacía *Parkour* y que iban a recibir 6 sesiones de ello era diferente a la que fue posterior a la propuesta.

➤ **¿Cómo ha respondido el entorno escolar (familias, compañeros docentes, dirección) a la introducción de esta propuesta educativa?**

El equipo docente, ha estado bastante ilusionado por ver las sesiones, por ver cómo iban a responder sus alumnos y por la curiosidad que todo el mundo tiene de ver acrobacias, saltos...

Por otro lado, el *feedback* de las familias, comunicado a través de los alumnos, es bueno, de motivación y curiosidad, algo que me sorprendió gratamente, puesto que la mayoría de personas tienen una percepción errónea de los practicantes del *Parkour*.

Anexo 7

Entrevista a personal que imparte clases de *Parkour*

Preguntas centradas en el impacto emocional y motivacional del *Parkour* en el entorno escolar.

➤ **¿Qué reacciones a nivel emocional has podido observar durante la realización de esta propuesta en comparación con otras prácticas más competitivas?**

No he impartido otra cosa que no sea *Parkour* por lo que es complicado apreciar las diferencias pero en el *Parkour* aparece curiosidad, satisfacción

personal, superación y conexión con el propio cuerpo . Muchos alumnos se muestran más relajados, incluso los menos activos.

➤ **¿Cómo ha influido la ausencia de competición formal en la participación de los alumnos y en el clima general de la clase?**

La falta de competición elimina una presión importante. Todos sienten que pueden participar sin temor a ser juzgados , lo cual genera un clima más cohesionado. Además, fomenta la cooperación de manera espontánea. Veo cómo los alumnos se animan y se dan consejos entre ellos, algo que no es tan habitual en deportes competitivos.

Preguntas acerca de las ventajas educativas del Parkour a nivel integral.

➤ **¿Qué tipo de comportamientos e interacciones se producen en el alumnado?**

Se generan comportamientos de apoyo mutuo, iniciativa, creatividad y mucha más autoexploración . Los alumnos dialogan sobre cómo van a superar un obstáculo, prueban nuevas soluciones y aceptan los errores de una manera más calmada.

➤ **¿Hay algún tipo de comportamiento o interacción entre alumnos que han surgido que no suelen observarse en deportes convencionales?**

Sí, uno de los más llamativos es la horizontalidad en la interacción. Es frecuente ver que los alumnos que suelen destacar menos en los deportes reglados, se convierten en referentes porque tienen mejor equilibrio o más confianza para improvisar.

➤ **¿Qué tipo de experiencias o situaciones vividas en el aula podrían ilustrar, cómo una disciplina alternativa transforma la dinámica habitual de las clases de Educación Física?**

Recuerdo un caso donde una alumna con miedo al salto se quedó observando... Al final de la sesión, al ver la red de apoyo creada por sus compañeros, se animó a probar. No solo lo logró, sino que al día

siguiente explicó cómo eso le ayudó a "atreverse más". Esa transformación emocional es muy difícil de provocar desde una lógica competitiva tradicional.

Acerca de cómo se ha llevado a cabo la propuesta y qué elementos metodológicos han sido claves.

- **¿Qué elementos del enfoque o enfoques metodológicos empleados han resultado más eficaces para mantener la motivación e implicación del alumno?**

La clave ha sido alternar entre el mando directo (para cuestiones de seguridad y técnica básica) y la resolución de problemas.

- **¿Ha sido necesaria alguna adaptación para atender a la diversidad de niveles o capacidades dentro del grupo clase?**

Sí, sin duda. Hemos usado recorridos con distintos niveles de dificultad en paralelo, hemos ofrecido alternativas para trepas o saltos, e incluso se han creado "roles de apoyo" que varían entre clases, para que todos puedan participar según sus capacidades (guía, demostrador, vigilante de seguridad...).

- **¿Hay algún aprendizaje extraído de esta propuesta que sea transferible a otras unidades didácticas o disciplina?**

Absolutamente. La gestión emocional, la autonomía progresiva y la cultura del cuidado mutuo son aprendizajes que se pueden extrapolar a cualquier disciplina.

Acerca de abordar los posibles inconvenientes al llevar a cabo la propuesta didáctica.

- **¿Qué dificultades o barreras se han encontrado en el diseño, implementación o evaluación de una propuesta basada en el Parkour?**

Lo más complejo ha sido el miedo inicial a los riesgos y la falta de

conocimiento técnico. A veces también hay limitaciones de espacio y material.

- **¿Qué elementos se consideran imprescindibles para que una propuesta de estas características sea sostenible y significativa en el tiempo?**

Destacaría estas dos sin duda:

- Una planificación progresiva y flexible.
- Apoyo por parte de las familias. Deben entender que el Parkour no es algo peligroso , sino formativo.

Acerca del rol docente, el valor pedagógico del Parkour y la aceptación del mismo.

- **¿Cómo ha impactado esta experiencia en la percepción del profesorado sobre el rol de la Educación Física?**

No pertenece al área de Educación Física ni entorno escolar, por lo que no se puede responder.

- **¿Cómo ha respondido el entorno escolar (familias, compañeros docentes, dirección) a la introducción de esta propuesta educativa?**

Las familias han agradecido que sus hijos estén motivados por hacer deporte y volver a casa emocionados de lo que hacen.

Anexo 8

Entrevista a docente que ha llevado y lleva a cabo el *Parkour* en el entorno escolar

https://youtu.be/u_e3CAES3Ik

Anexo 9

Entrevista a docente con el que se llevó a cabo la propuesta didáctica

Preguntas centradas en el impacto emocional y motivacional del Parkour en el entorno escolar.

- **¿Qué reacciones a nivel emocional has podido observar durante la realización de esta propuesta en comparación con otras prácticas más competitivas?**

Desde fuera, se vio una notable reducción de tensiones y rivalidades habituales en actividades deportivas más competitivas. El clima se tornó algo más distendido y colaborativo. Me llamó la atención cómo incluso los alumnos menos participativos mostraban más implicación, ya que no se sentían presionados por rendir frente a otros.

- **¿Cómo ha influido la ausencia de competición formal en la participación de los alumnos y en el clima general de la clase?**

Ha tenido un impacto positivo. Eliminando el componente competitivo, el *Parkour* permitió que todos los alumnos encontrarán su espacio, se centraran en su mejora personal y aprendieran a respetar los ritmos ajenos.

Preguntas acerca de las ventajas educativas del Parkour a nivel integral.

- **¿Qué tipo de comportamientos e interacciones se producen en el alumnado?**

Algunos alumnos mostraron habilidades sociales que no suelen aflorar en deportes reglados, como ayudar sin que se les pida, o animar con a sus compañeros.

- **¿Hay algún tipo de comportamiento o interacción entre alumnos que han surgido que no suelen observarse en deportes convencionales?**

Si, el ejemplo más claro, la desaparición de jerarquías impuestas por el rendimiento físico. Los alumnos no se agruparon según “quién es

mejor”, sino que se ayudaron desde otros criterios como la creatividad o la confianza. También se rompieron algunos “etiquetados sociales”.

- **¿Qué tipo de experiencias o situaciones vividas en el aula podrían ilustrar, cómo una disciplina alternativa transforma la dinámica habitual de las clases de Educación Física?**

Destacaría alguna situación donde alumnos que habitualmente no destacan, encontraron su espacio y fueron felicitados, cambiando el rostro de algún alumno a lo largo de la sesión.

Acerca de cómo se ha llevado a cabo la propuesta y qué elementos metodológicos han sido claves.

- **¿Qué elementos del enfoque o enfoques metodológicos empleados han resultado más eficaces para mantener la motivación e implicación del alumno?**

El uso del Parkour como eje temático ha sido un acierto, pero no ha sido solo el contenido lo que ha motivado. El acierto ha sido combinar ese atractivo con una progresión muy cuidada y un enfoque flexible.

- **¿Ha sido necesaria alguna adaptación para atender a la diversidad de niveles o capacidades dentro del grupo clase?**

Aunque no hubo adaptaciones formales diferenciadas, el diseño abierto de las tareas y la naturaleza genuina del Parkour permitieron una adaptación implícita bastante eficaz. Ajustándose los alumnos al nivel que podían asumir, sin sentirse penalizados.

- **¿Hay algún aprendizaje extraído de esta propuesta que sea transferible a otras unidades didácticas o disciplina?**

Sí, claramente, la aceptación del error como parte del proceso es lo más destacable, siendo esto algo que debería darse fuera y dentro del área de Educación Física.

Acerca de abordar los posibles inconvenientes al llevar a cabo la propuesta didáctica.

➤ **¿Qué dificultades o barreras se han encontrado en el diseño, implementación o evaluación de una propuesta basada en el Parkour?**

Principalmente la limitación de materiales , la falta de familiaridad inicial del alumno con la disciplina y la evaluación del progreso individual , que es difícil cuando no hay un punto de partida común. También hay que superar ciertos prejuicios sociales sobre el *Parkour* como actividad peligrosa.

➤ **¿Qué elementos se consideran imprescindibles para que una propuesta de estas características sea sostenible y significativa en el tiempo?**

Una formación mínima del docente en *Parkour* escolar, una progresión muy clara, el cumplimiento estricto de normas de seguridad y una comunicación abierta con las familias para evitar malentendidos. Además, es clave que la propuesta esté integrada en el currículo , no solo como “actividad especial”.

Acerca del rol docente, el valor pedagógico del Parkour y la aceptación del mismo.

➤ **¿Cómo ha impactado esta experiencia en la percepción del profesorado sobre el rol de la Educación Física?**

Ha sido revelador ver cómo un contenido alternativo puede generar un aprendizaje significativo. También me ha reforzado la idea de que el

profesor de EF puede y debe ser un agente de innovación pedagógica real.

➤ **¿Cómo ha respondido el entorno escolar (familias, compañeros docentes, dirección) a la introducción de esta propuesta educativa?**

La respuesta ha sido muy positiva. El equipo docente mostró interés real, y las familias, al ver la motivación de sus hijos e hijas, respondieron con curiosidad y gratitud . Creo que fue una buena oportunidad para romper estereotipos sobre la EF y sobre disciplinas “poco convencionales”

Anexo 10

Rúbrica de valoración de la propuesta

Ítems/Valoración	Excelente (4)	Notable (3)	Suficiente (2)	Insuficiente (1)
Coherencia con el currículo	Se ajusta completamente a la LOMLOE, incluyendo competencias clave, saberes básicos, criterios e indicadores de logro.	Buena adaptación al currículo con ligeras imprecisiones.	Presencia de referencias curriculares poco integradas o genéricas.	Sin referencia ni integración curricular clara.
Claridad de objetivos didácticos	Formulados con claridad, específicos y medibles.	Claros pero mejorables en precisión.	Genéricos o poco medibles.	Ausentes o mal formulados.
Progresión y secuenciación	Secuencia lógica, progresiva y adecuada al nivel del alumnado.	Secuencia coherente aunque mejorable en algunos tramos.	Secuencia poco clara o con saltos sin justificar.	Desorganizada o inadecuada.
Metodología didáctica	Variada, activa, inclusiva y bien justificada.	Diversificada pero con poca justificación o profundidad.	Limitada o poco argumentada.	Inadecuada para el nivel o sin justificación.
Atención a la diversidad	Incluye adaptaciones motrices, emocionales y estrategias claras de inclusión.	Algunas medidas de atención a la diversidad poco detalladas.	Se menciona de forma superficial.	No se contempla la diversidad del alumnado.
Evaluación y herramientas	Incluye criterios, indicadores e instrumentos variados y adecuados.	Incluye evaluación pero con desarrollo incompleto.	Evaluación básica o no conectada con objetivos.	No se detalla la evaluación.
Creatividad e innovación	Alta originalidad y relevancia educativa del Parkour como contenido.	Original pero con poca profundidad en la innovación.	Poco novedosa.	No hay innovación o es irrelevante.