



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO:

SALTANDO HACIA EL FUTURO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOBRE EL PARKOUR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Curso Académico 2024/2025

Trabajo realizado por: Rodrigo Alejandro Carrera Mateo

Trabajo tutelado por: Antonio Díez Marqués

RESUMEN

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es diseñar una propuesta de intervención didáctica dirigida a la enseñanza del parkour en el área de Educación Física para una clase de 6º de Educación Primaria. En base a la legislación vigente (LOMLOE y BOCyL), se diseña una Unidad Didáctica de 10 sesiones que aborda la intervención haciendo uso de metodologías activas, cooperativas y fomentando el desarrollo de las competencias clave, habilidades motrices y los valores personales.

Palabras clave: parkour, Educación Física, Educación Primaria, intervención didáctica, metodología activa

ABSTRACT

The general objective of this Final Degree Project is to design a didactic intervention proposal aimed at teaching parkour within the area of Physical Education for a 6th grade Primary Education class. Based on current legislation (LOMLOE and BOCyL), a Didactic Unit consisting of 10 sessions is designed, addressing the intervention through the use of active and cooperative methodologies, while promoting the development of key competencies, motor skills, and personal values.

Keywords: parkour, Physical Education, Primary Education, didactic intervention, active methodology

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS DEL TFG	5
2.1. OBJETIVO GENERAL:.....	5
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1. EL PARKOUR COMO CONTENIDO EDUCATIVO: DEFINICIÓN, EVOLUCIÓN Y POTENCIAL PEDAGÓGICO	13
4.2. EDUCACIÓN FÍSICA Y DESARROLLO MOTOR EN EDUCACIÓN PRIMARIA ...	15
4.3. EL PARKOUR COMO MEDIO DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	16
4.4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	17
4.5. ENFOQUES METODOLÓGICOS ACTIVOS Y COOPERATIVOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
4.6. EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASTILLA Y LEÓN (LOMLOE Y BOCYL).....	19
4.7. EXPERIENCIAS Y ESTUDIOS PREVIOS SOBRE PARKOUR Y CONTENIDOS ALTERNATIVOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR	21
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN	22
5.1 METODOLOGÍA.....	23
5.2. DISEÑO DE LA INTEVENCIÓN.....	25
5.3 PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES	26
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
7. REFERENCIAS.....	58
8 ANEXOS.....	60

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo el diseño de una propuesta de intervención educativa en el ámbito de la Educación Física. En concreto, la propuesta didáctica está centrada en la enseñanza del parkour a un grupo de 6º de Educación Primaria. Esta iniciativa se fundamenta en la necesidad de ofrecer al alumnado vivencias motrices significativas del siglo XXI, atractivas, motivadoras, que potencien el desarrollo integral del menor y velar por los principios de la LOMLOE y el currículo de Castilla y León.

El trabajo se estructura en nueve apartados que abarcan desde el planteamiento y justificación del tema hasta una simulación de resultados, conclusiones y materiales anexos. En la fundamentación teórica se analizará el valor educativo del parkour, sus posibilidades pedagógicas en Primaria y las metodologías más adecuadas para su implementación. El contenido central del documento presenta la unidad didáctica de 10, con un proceso de aprendizaje gradual y una evaluación constante. Finalmente, se propondrá una simulación con los resultados que se esperan conseguir y una conclusión de las mejoras de las habilidades por parte del alumnado.

El interés por el parkour como disciplina escolar nace, además, de una experiencia personal cercana, puesto que un amigo cercano practica parkour desde hace mucho tiempo y me ha compartido los valores que se cultivan en esta disciplina, como la perseverancia, la conciencia corporal, y el respeto tanto por los demás como por el entorno. Me preguntó si esta disciplina sería capaz de incluirla en el aula de manera eficaz, lo que hizo que despertara en mí el deseo profesional de llevar una práctica física al ámbito escolar, adaptándola a las características y necesidades de los estudiantes de Educación Primaria.

Además, se busca que este trabajo sirva como un ejemplo de innovación educativa, mostrando cómo se pueden integrar propuestas activas y contemporáneas dentro del marco legal y curricular establecido. Esta propuesta se sitúa en una educación física que va más allá de lo meramente deportivo y se convierte en una herramienta para fomentar valores, convivencia y autonomía.

2. OBJETIVOS DEL TFG

2.1. OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar una propuesta de intervención didáctica centrada en el parkour como contenido educativo dentro del área de Educación Física para 6º de Educación Primaria.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Analizar el valor educativo del parkour y su aplicación en el contexto escolar.
2. Relacionar el contenido del parkour con el desarrollo de las competencias clave y los contenidos del BOCYL.
3. Elaborar una situación de aprendizaje progresiva y cooperativa de 10 sesiones.
4. Diseñar instrumentos de evaluación adecuados al enfoque competencial.
5. Investigar documentos y experiencias previas de implementación de parkour en contextos escolares nacionales e internacionales.
6. Fomentar el uso de metodologías activas y cooperativas dentro del aula de Educación Física.
7. Investigar los beneficios del parkour escolar en el desarrollo de la creatividad motriz y la resolución de problemas en entornos cambiantes.

3. JUSTIFICACIÓN

Para elegir el tema del parkour como eje central de este Trabajo de Fin de Grado, me he basado en 3 aspectos importantes, el carácter pedagógico, el carácter normativo y las experiencias personales. En primer lugar, desde el enfoque pedagógico, nos encontramos con una necesidad de incorporar a las aulas contenidos actuales, innovadores y significativos para el aprendizaje del alumnado, los cuales pretendan fomentar la actividad física eliminando el sedentarismo e incluyendo a cualquier clase de alumnos, y desde una perspectiva inclusiva y educativa. Teniendo en cuenta que, en el contexto educativo actual, los niveles de sedentarismo y desmotivación hacia la actividad física se han incrementado mucho debido al aumento del uso de nuevas formas de entretenimiento y redes sociales, es necesario buscar nuevas propuestas que sean capaces de conectar y crear interés en los niños y niñas. Dicha actividad responde a esta problemática, ya que se trata de una disciplina moderna, que se encuentra presente en medios digitales y redes sociales, esos mismos problemas que dificultan la actividad física, hace que sea más fácil de llevar a cabo en los colegios. A su vez esta actividad implica movimiento, creatividad, superación y cooperación.

Ahora, desde el punto de vista educativo, el parkour en su definición se entiende como esa práctica que trata de superar los obstáculos del entorno con la mayor rapidez posible mediante desplazamientos eficaces, seguros y fluidos. Este, permite desarrollar una amplia gama de habilidades motrices básicas como lo son los saltos, giros, trepas y desplazamientos, mientras que a su vez promueve valores fundamentales como el esfuerzo, el respeto, la autonomía y la colaboración, valores en los que se fundamenta dicha disciplina. Esta, al margen de toda connotación competitiva, centra su práctica en la autosuperación y el uso responsable del propio cuerpo, lo que facilita su adaptación a las necesidades y capacidades del alumnado de Primaria.

Además, el parkour favorece el desarrollo de competencias transversales, como la resolución de problemas, la autorregulación, la toma de decisiones, la conciencia espacial, la prevención y seguridad o la gestión del riesgo, que resultan esenciales para la formación integral del alumnado. A través de actividades que sean progresivas, seguras y adaptadas a los recursos escolares, el alumnado tiene la oportunidad de experimentar situaciones que requieren concentración, análisis del entorno, planificación motriz y trabajo en equipo.

En segundo lugar, desde el carácter normativo, tanto la LOMLOE como el currículo de Castilla y León (BOCYL, 2022) recogen claramente la necesidad de utilizar en las aulas en la medida de lo posible metodologías activas, centradas más en el alumnado y que integren el uso del cuerpo como instrumento de conocimiento, expresión, relación y aprendizaje a través de vivencias y experiencias. En concreto, el área de Educación Física establece como objetivos principales el desarrollo de la autonomía, la cooperación, la expresión corporal, la conciencia corporal y la adaptación a diferentes contextos y espacios, todos ellos presentes en su práctica. También, la normativa exige promover aprendizajes centrados en la adquisición de competencias mediante el desarrollo de situaciones de aprendizaje significativas, con especial atención al respeto por el entorno y las personas, la salud y la seguridad personal y colectiva.

Lo que se pretende presentar en este TFG es permitir que los contenidos del área se adquieran más rápidamente, tales como las habilidades físicas básicas mencionadas anteriormente y todas las características actitudinales que conlleva la práctica de dicha disciplina. Cabe destacar que también la práctica del parkour se relaciona con los criterios de evaluación oficiales del currículo, ya que permite observar la participación activa del alumnado, la aplicación de habilidades motrices en situaciones reales, el respeto a las normas y la colaboración con los compañeros.

Esta propuesta está especialmente vinculada con diversas competencias del título de Grado en Educación Primaria, las cuales son 6 y son las siguientes:

COMPETENCIA GENERAL	CONCRECIONES
1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	a. Aspectos principales de terminología educativa. b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo. c. Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.

	<p>d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa e. Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>f. Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículum.</p> <p>g. Rasgos estructurales de los sistemas educativos.</p>
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.	<p>a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.</p> <p>c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.</p> <p>d. Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje</p>
3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	<p>a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.</p> <p>b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.</p> <p>c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias</p>

	como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	a. Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas. b. Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas. c. Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia. d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.
5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.	a. La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo. b. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida. c. El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje. d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación e. El fomento

	del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.
6. Que los estudiantes desarrollos un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	<p>a. El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.</p> <p>b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.</p> <p>c. La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.</p> <p>d. El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.</p> <p>e. El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.</p>

Por último, en cuanto al carácter personal, el interés por esta temática surge de una motivación personal. Un amigo cercano practica parkour desde hace varios años y puesto que yo me encuentro en proceso de obtener el título de maestro en Educación Primaria, más concretamente en el área de educación física, mencionando el tema los dos, surgió la idea de cómo sería posible llevar a cabo actividades del parkour en la educación física. Esta conversación me llevó a reflexionar sobre la posibilidad de trasladar esta experiencia a un entorno educativo reglado, y adaptar sus principios a una propuesta didáctica que pudiera ser significativa, motivadora y formativa para el alumnado de Primaria.

Por otra parte, con este trabajo, se pretende contribuir a la innovación docente en el área de Educación Física, ofreciendo una alternativa metodológica que demuestre que es posible integrar contenidos no convencionales dentro del marco curricular oficial. El parkour se convierte en una móvil para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños y niñas, sin requerir la presencia de materiales costosos, lo que garantiza su viabilidad en la mayoría de centros escolares.

En un momento en el que la Educación Física tiene como objetivo la búsqueda del bienestar, la salud y la educación en valores, introducir el parkour en la escuela se convierte en una estrategia altamente eficaz para renovar y enriquecer la práctica docente y conectar con los alumnos más allá de utilizar las prácticas convencionales. Esta propuesta se alinea con los principios pedagógicos actuales: aprendizaje significativo, enseñanza basada en la experiencia, cooperación, inclusión, y atención a la diversidad a través de la adaptabilidad de las tareas.

En conclusión, este TFG pretende responder a una necesidad educativa real con una base enfocada en 3 puntos distintos: normativo, pedagógico y experiencial, y al mismo tiempo, siendo una muestra de cómo es posible trasladar una disciplina externa al contexto escolar de manera segura, planificada y con intencionalidad educativa. Se trata de una buena oportunidad para ampliar el repertorio didáctico del profesorado y ofrecer al alumnado experiencias de aprendizaje transformadoras, cercanas a su realidad, creativas y acordes con los retos del siglo XXI.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Antes de comenzar con el marco teórico sobre el parkour, es necesario hablar sobre el método natural en el que se cimienta dicha disciplina. Nacido en París, George Hébert comenzó su carrera en las Fuerzas Armadas a los 18 años. A los 20, comenzó a viajar alrededor del mundo en un velero de la Armada (1895-1901). Ya de joven, se interesó por la literatura colonial, los libros de viajes, los libros de aventuras, las exposiciones etnográficas y los exploradores coloniales franceses (Jubé, 2020). El contacto más significativo con las poblaciones nativas se produjo en América, especialmente en la Martinica Francesa, donde se estableció la mayor parte de su tiempo y presenció la erupción del Monte Pelée en 1902. En ese momento, Hébert se dio cuenta, mientras dirigía la operación de rescate de las víctimas, de que existía una brecha en la formación de los jóvenes ante una catástrofe o una guerra (Jubé, 2020). Hébert cultivó una fascinación por estas poblaciones nativas y afirmó que el hombre en estado natural, que se vería obligado a llevar una vida activa para sobrevivir a sus necesidades, lograba su desarrollo físico integral realizando únicamente ejercicios naturales y utilitarios y dedicándose a las tareas más comunes. Con estas premisas, Hébert enfatizó el contacto con la naturaleza como una forma de desarrollar la aptitud física, la resistencia y la utilidad de las acciones. Así, como se afirmó previamente en la investigación publicada en el Dossier de la RBCE, la obra del autor francés presenta similitudes con los métodos ya desarrollados y, en consecuencia, alinea sus principios con los de un conjunto de pensadores y teóricos de la gimnasia y sus preceptos de retorno racional a la naturaleza (Jubé, 2020).

Por ende, podemos concluir diciendo que “El método natural, es pues, una oposición completa al espíritu de los otros sistemas educativos o de cultura física, que consideran precisamente los ejercicios elementales y correctivos, así como los ejercicios convencionales de piernas, brazos y tronco, como la base de la educación física” (Hébert, 1914, p. 17). Hébert (1914) expresa que, el método natural de Educación Física es un retorno a la naturaleza racional y adaptado a las actuales condiciones sociales. En este método el comienzo de la sesión de trabajo todos los días es precisamente la de restablecer, por un período determinado, las condiciones de vida natural. (Gálvez, 2011)

Después de esta breve explicación de las bases en las que se cimienta el parkour, voy a mencionar los puntos que voy a tratar en este marco teórico: El parkour como contenido educativo, definición, evolución y potencial pedagógico; educación física y desarrollo motor en educación primaria, capacidades físicas básicas en educación primaria, enfoques metodológicos activos y cooperativos en educación física, el currículo de educación física en Castilla y León (LOMLOE Y BOCYL) y experiencias y estudios previos sobre parkour y contenidos alternativos en el ámbito escolar.

4.1. EL PARKOUR COMO CONTENIDO EDUCATIVO: DEFINICIÓN, EVOLUCIÓN Y POTENCIAL PEDAGÓGICO

El parkour, también conocido como "arte del desplazamiento", es una disciplina física originaria de Francia que consiste en superar obstáculos del entorno de la manera más fluida, eficiente y segura posible, utilizando únicamente las capacidades del cuerpo humano. Esta práctica combina movimientos como saltos, trepas, equilibrios y recepciones, implicando tanto aspectos físicos como mentales, tales como la planificación, la toma de decisiones y el control emocional. Desde su nacimiento en entornos urbanos informales, el parkour ha ido adquiriendo reconocimiento como práctica deportiva y educativa, hasta el punto de ser introducido progresivamente en el ámbito escolar como un contenido alternativo con alto valor pedagógico. Lejos de la imagen mediática basada en la espectacularidad o el riesgo, el parkour escolar se basa en la progresión, la seguridad, el respeto por el propio cuerpo y el entorno, y la cooperación con los compañeros. Esta disciplina fomenta un enfoque no competitivo, centrado en el desarrollo personal, el esfuerzo, la resiliencia y la autorregulación, lo que lo convierte en un recurso didáctico de gran interés para el área de Educación Física (Montoro Acosta & Baena Extrema, 2015).

Para la definición de lo que es el parkour, quiero mencionar lo que es esto para diferentes autores. Barbero (1989) señala que el parkour, surgido de la tradición del método natural, puede integrarse en el ámbito escolar “tras una depuración adecuada”, lo que sugiere la necesidad de adaptarlo metodológicamente y pedagógicamente para su uso educativo. Suárez Álvarez y Fernández Río (2012) definen el parkour como “El parkour, básicamente, es una actividad donde se utiliza cualquier elemento de la arquitectura urbana para seguir tu propio camino, superando los obstáculos que se interpongan en él, y poder llegar a un destino” (Suárez Álvarez & Fernández-Río, 2012, p. 3). Otro autor como Vargas Enríquez

(2014) define el parkour como “el parkour es el arte del desplazamiento, una disciplina física y mental que consiste en trasladarse de un punto a otro superando obstáculos del entorno urbano o natural de la forma más rápida, eficiente y fluida posible”. Ahora teniendo como base la definición de tres autores diferentes y lo mencionado anteriormente, podemos concluir que el parkour es una disciplina física que implica el desplazamiento eficiente y creativo a través de obstáculos, utilizando habilidades motrices básicas como la carrera, el salto y la trepa. Para los practicantes, el parkour no solo es un ejercicio físico, sino también una forma de interactuar con el entorno urbano o natural de manera consciente y transformadora. A través de esta práctica, se desarrollan valores como la superación personal, la creatividad y la adaptación, lo que permite al individuo enfrentarse tanto a los retos del espacio como a los desafíos personales, fomentando una conexión profunda con el cuerpo y el entorno social. Además, su inclusión en contextos educativos puede contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, estimulando tanto su condición física como su capacidad para resolver problemas y trabajar de manera cooperativa.

Además, el parkour permite integrar múltiples objetivos curriculares en una sola actividad, al desarrollar capacidades motrices básicas y específicas, trabajar la orientación espacial, la percepción corporal, la relación con el entorno y las habilidades sociales. Su carácter transversal permite abordarlo desde una perspectiva inclusiva, en la que todos los alumnos pueden participar adaptando los retos a su nivel. Esta adaptabilidad lo convierte en una herramienta idónea para trabajar en la escuela desde una lógica de equidad, participación y desarrollo integral (Pérez Soto et al., 2013).

En el contexto educativo, el parkour se alinea con las competencias clave establecidas en el currículo de Educación Primaria, tales como la competencia motriz, la competencia personal, social y de aprender a aprender, y la competencia en conciencia y expresión culturales. Asimismo, contribuye al desarrollo de valores como la autonomía, la responsabilidad, la cooperación y el respeto, fundamentales para la formación integral del alumnado. Además, algunas investigaciones señalan que la práctica del parkour en entornos escolares puede mejorar la autoestima y la percepción de competencia de los estudiantes, aspectos esenciales para su desarrollo personal y académico (Redondo, 2011).

Por tanto, la inclusión del 'parkour' en el ámbito escolar, se convierte en un contenido adecuado para trabajar con alumnos y alumnas de primaria, desarrollando capacidades

físicas, mentales y emocionales. La utilización de una metodología cooperativa y una evaluación formativa favorece el aprendizaje de las diferentes técnicas y la práctica con seguridad (Fuentes Reguero, 2016). No solo enriquece el repertorio de contenidos de la Educación Física, sino que también responde a las demandas actuales de una enseñanza más activa, participativa y centrada en el alumno, promoviendo un aprendizaje significativo y contextualizado.

4.2. EDUCACIÓN FÍSICA Y DESARROLLO MOTOR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

El desarrollo motor constituye uno de los pilares fundamentales de la Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Según autores como Palacios (2001), el aprendizaje motor durante esta etapa debe orientarse no solo a la mejora de la condición física, sino también a la adquisición de patrones motores básicos, la coordinación y la percepción corporal, aspectos esenciales para un desarrollo armónico del alumnado (Palacios, 2001).

La Educación Física, por tanto, no puede limitarse a la instrucción técnica de deportes reglados, sino que debe facilitar experiencias ricas y diversas que estimulen el movimiento, la exploración y la interacción con el entorno. En este sentido, contenidos como el parkour contribuyen al desarrollo de habilidades motrices básicas saltar, trepar, girar, reptar, equilibrarse en contextos dinámicos y funcionales, favoreciendo una transferencia efectiva al movimiento cotidiano y a la autonomía del niño (Suárez Álvarez & Fernández-Río, 2012, p. 99).

El carácter lúdico, exploratorio y no competitivo del parkour encaja con las recomendaciones metodológicas actuales, que proponen entornos de aprendizaje abiertos, seguros y significativos, donde el alumno sea el protagonista de su aprendizaje. Además, el parkour permite trabajar la confianza en uno mismo, la gestión del miedo, la toma de decisiones rápidas, así como el respeto al ritmo de los demás, aspectos fundamentales en el desarrollo emocional y social del alumnado. La UNESCO subraya que la educación física de calidad debe ser inclusiva y adaptarse a las necesidades individuales de cada estudiante, promoviendo la participación activa y significativa de todos los alumnos (UNESCO, 2015). Asimismo, estudios recientes indican que la implementación de actividades como el parkour en el currículo escolar puede fomentar la creatividad y la resolución de problemas, habilidades clave en el siglo XXI (Pérez Martín et al., 2018).

Tal y como señala la UNESCO (2015), la Educación Física debe contribuir a la formación integral del alumnado, favoreciendo la inclusión, la equidad y el bienestar. Incorporar propuestas como el parkour puede ayudar a crear experiencias educativas completas, donde cuerpo, mente y emociones se desarrolle de forma integrada (UNESCO, 2015).

Por último, es importante destacar que el desarrollo motor no puede desligarse del desarrollo emocional y social. Actividades como el parkour permiten trabajar la confianza en uno mismo, la gestión del miedo, la toma de decisiones rápidas, así como el respeto al ritmo de los demás.

4.3. EL PARKOUR COMO MEDIO DE EXPRESIÓN CORPORAL

En el contexto de las prácticas corporales contemporáneas, el parkour se presenta no únicamente como una actividad física, sino también como una forma de expresión corporal, con un significado social, simbólico y emocional. Según Sepúlveda Salazar (2021), el cuerpo en movimiento dentro del parkour trasciende la mera función biomecánica para convertirse en un vehículo de expresión del yo, una herramienta mediante la cual los practicantes o “traceurs” comunican su relación con el entorno, sus emociones y su identidad social. Mediante el uso de saltos, desplazamientos y recorridos fluidos, el cuerpo toma un papel protagonista en la producción de sentido, revelando la dimensión estética, simbólica y afectiva del movimiento.

La ciudad, concebida tradicionalmente como un espacio estructurado, funcional y normativo, es reinterpretada por los “traceurs” como un escenario de creación y libertad. Cada banco, muro o barandilla deja de ser un simple elemento arquitectónico para convertirse en un obstáculo lúdico, en una oportunidad de expresión y desafío personal. Esta transformación espacial, denominada “heterotopía urbana”, refleja la capacidad del parkour para redefinir el uso del espacio público, rompiendo con las lógicas establecidas y proponiendo nuevas formas de habitar corporalmente la ciudad. En este sentido, el movimiento no solo responde a una necesidad de desplazamiento, sino que nace de una percepción creativa del entorno, en la que la imaginación y el cuerpo dialogan de forma constante (Sepúlveda Salazar, 2021).

Asimismo, los movimientos característicos del parkour, inspirados en animales, ligeros, ágiles, con saltos que evocan la suspensión, refuerzan la dimensión expresiva del cuerpo. Esta estética corporal no persigue únicamente la eficacia del desplazamiento, sino que

encierra una voluntad de mostrar una relación distinta con el cuerpo, con el riesgo, con el control y con la libertad. La elección de rutas no convencionales, el uso creativo del mobiliario urbano y la búsqueda de fluidez en la ejecución son expresiones conscientes de una identidad que se resiste a la domesticación del cuerpo en la vida urbana contemporánea.

Desde un enfoque etnográfico, el estudio de Sepúlveda también pone en evidencia cómo estas prácticas están cargadas de significación social. El cuerpo del “traceur” se convierte en una narrativa en movimiento que transmite valores, emociones y modos de estar en el mundo. La expresión corporal en el parkour, por tanto, no solo responde a la necesidad de comunicarse con uno mismo y con el entorno, sino que constituye también una forma de resistencia frente a los límites impuestos por la sociedad sobre el uso del espacio y sobre los modos aceptables de moverse. Así, el parkour puede entenderse como un acto de afirmación personal y colectiva, en el que la libertad de moverse se convierte en una forma de libertad de ser.

4.4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), son esenciales para el desarrollo integral del alumnado. En el ámbito educativo, estas capacidades contribuyen no solo al desarrollo motor, sino también al bienestar emocional y social. Fomentar estas capacidades ayuda a prevenir problemas como el sedentarismo y la obesidad infantil. Voy a hablar sobre cómo desarrollar dichas capacidades básicas a través del parkour y su influencia en dicha disciplina:

4.4.1. La fuerza

La práctica del parkour es contribuye a la mejora de la fuerza, puesto que, al realizar movimientos como saltos, escaladas y carreras, los músculos del cuerpo se fortalecen y se vuelven más resistentes. Además, al utilizar solo el peso corporal en lugar de pesas u otros equipos de gimnasio, se puede trabajar en una amplia variedad de grupos musculares a la vez. En particular, el parkour ayuda a fortalecer los músculos de las piernas, los brazos y el torso, lo que puede mejorar la postura y prevenir lesiones. (CoachGabParkour, 2023).

4.4.2. La resistencia

El parkour no solo fortalece los músculos, sino que también ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular. Al realizar movimientos de alta intensidad y carreras de alta intensidad, se aumenta la frecuencia cardíaca y se mejora la capacidad de los pulmones para suministrar oxígeno a los músculos. Esto, a su vez, ayuda a mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades cardíacas. (CoachGabParkour, 2023).

4.4.3. Flexibilidad y velocidad

Un calentamiento adecuado, que incluya ejercicios de estiramiento dinámico, es esencial para prevenir lesiones. La flexibilidad permite una mayor amplitud en los movimientos y facilita la ejecución de movimientos fluidos y seguros durante la práctica del parkour. Incorporar estiramientos y ejercicios de flexibilidad en la rutina de calentamiento mejora el rendimiento y la seguridad durante la práctica del parkour. La flexibilidad y la velocidad son esenciales para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia en los movimientos. Al mejorar la flexibilidad, la velocidad tiende a mejorar indirectamente. El parkour, al requerir adaptación rápida a distintos escenarios, favorece el desarrollo de estas capacidades. La combinación de ejercicios estructurados y creativos en el parkour es ideal para promover estas habilidades (Canary Jump, 2023).

4.5. ENFOQUES METODOLÓGICOS ACTIVOS Y COOPERATIVOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física ha experimentado una transformación significativa en sus enfoques metodológicos, evolucionando desde modelos tradicionales centrados en la instrucción directa hacia metodologías activas que promueven la participación activa del alumnado en su proceso de aprendizaje. Estas metodologías se fundamentan en teorías constructivistas, como las de Vygotsky, que destacan la importancia del aprendizaje social y colaborativo (Suárez Manzano, 2024).

Entre las metodologías activas, el aprendizaje cooperativo destaca por su capacidad para fomentar la interacción, la colaboración y la responsabilidad compartida entre los estudiantes. Este enfoque implica que el alumnado trabaje en grupos heterogéneos para alcanzar objetivos comunes, desarrollando habilidades sociales y promoviendo un clima de aula positivo (Suárez Manzano, 2024).

La implementación de metodologías activas y cooperativas en Educación Física no solo mejora el rendimiento académico y motriz del alumnado, sino que también potencia su autonomía, motivación y habilidades sociales. Estudios recientes han evidenciado que estas metodologías favorecen un aprendizaje significativo y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes (León-Díaz, et al., 2023). Además, estas metodologías se alinean con los principios de la educación inclusiva, permitiendo adaptar las actividades a las características y capacidades de cada estudiante, y promoviendo la participación de todos en igualdad de condiciones.

En este contexto, el parkour se presenta como una disciplina idónea para ser abordada desde estos enfoques metodológicos, ya que su práctica implica la superación de retos individuales y colectivos, la colaboración entre compañeros y la toma de decisiones en entornos cambiantes.

4.6. EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASTILLA Y LEÓN (LOMLOE Y BOCYL)

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOMLOE), establece las bases del currículo de Educación Primaria en España, incluyendo la Educación Física como una de las áreas fundamentales para el desarrollo integral del alumnado. En Castilla y León, el currículo específico se regula mediante el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, que establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la comunidad. Para hablar de dicha asignatura en dicha ley, se debe mencionar los Bloques que aparecen en el currículo:

4.6.1 Bloque A: Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica fisicodeportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar

4.6.2 Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. Los contenidos que engloba este bloque atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: la elección, la preparación, la planificación y autorregulación y la seguridad.

4.6.3 Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

4.6.4 Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

4.6.5 Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. Presenta contenidos vinculados al reconocimiento y puesta en práctica de la actividad física como manifestación y herencia cultural, expresiva y artística de diferentes contextos y culturas, y en particular a las vinculadas con la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Abarca tres grandes espacios de desarrollo: la cultura motriz tradicional, la expresión artístico-expresiva y el deporte como seña de identidad cultural.

4.6.6 Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Incluye contenidos que vinculan la realización de prácticas motrices con la conservación del medio natural y urbano. Para ello, se abordarán tres elementos: el uso del entorno, la contribución a su conservación y la perspectiva comunitaria.

4.6.7 Bloque G: Información, digitalización y comunicación. Este bloque, que pretende contribuir al proceso de progresiva autonomía del alumnado en lo referente a la búsqueda, análisis y utilización de la información, incluye contenidos referidos a tres grandes ámbitos vinculados entre sí: el de la lectura e interpretación de textos propios del área, el del manejo básico de herramientas y recursos digitales y el de la comunicación y divulgación de trabajos y experiencias motrices.

Para la realización de la situación de aprendizaje que se mencionará más adelante, me enfocaré en seguir el bloque de contenidos C. Este bloque tiene relación con la propuesta de parkour de la que se hablará.

El bloque C se centra en trabajar de manera física en dicha disciplina de una manera sugerente, puesto que los practicantes en todo momento tienen la libertad de realizar cualquier tipo de movimiento sin limitaciones más allá de la propia seguridad suya y la del resto de compañeros.

Otra cosa importante que no aparece en el currículo actual de educación primaria, pero que es necesaria para el funcionamiento de las clases con normalidad, es la higiene y cuidado personal. Aparte de lo que ya respecta en cuanto a la pulcritud y la limpieza de aseo de uno mismo, quiero enfocarme en la importancia de la higiene postural. En el parkour es imperativo tener una buena higiene postural para realizar los movimientos que se quieren hacer de una manera segura y sin tener luego consecuencias graves para la salud en el largo plazo; por ejemplo, si de manera continuada se realiza un salto de la manera incorrecta, haciendo que se fuercen las articulaciones, puede causar en la salud de los niños en etapas tempranas de la vida, serios problemas de movilidad, por ello también se trabajarán con ellos todo lo referente a la motricidad para evitar lesiones inesperadas.

Respecto a los contenidos, competencias específicas y contenidos se elegirán aquellos más apropiados que guarden relación con los bloques seleccionados y con el parkour, mencionados y ubicados en el BOCYL nº 117 20 junio.

Integrar el parkour en el currículo de educación primaria supone una innovación pedagógica que aborda las necesidades físicas, emocionales y sociales del alumnado. Utilizar nuevas disciplinas no convencionales, como es el parkour, permite a los alumnos desarrollar competencias motoras de manera integral mientras se fomenta el disfrute por el movimiento y se trabaja otros aspectos como la creatividad y diferentes valores positivos.

4.7. EXPERIENCIAS Y ESTUDIOS PREVIOS SOBRE PARKOUR Y CONTENIDOS ALTERNATIVOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

El parkour, como disciplina emergente en el ámbito educativo, ha sido objeto de diversas investigaciones y experiencias que respaldan su inclusión en el currículo de Educación Física, como se puede apreciar en distintas búsquedas y documentos. Dichas experiencias destacan el potencial del parkour para el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y sociales en el alumnado, así como para fomentar valores como la superación personal, la

cooperación, la disciplina y el respeto. A mayores en la red, se pueden encontrar diferentes estudios e investigaciones llevadas a cabo en diferentes países que demuestran los diferentes usos y beneficios del parkour.

Una experiencia destacada es la presentada por Pérez Martín et al. (2018), quienes implementaron el parkour en el contexto escolar, implicando al alumnado en el diseño y construcción de los escenarios de práctica, y promoviendo la transferencia de lo aprendido a contextos extraescolares.

Para completar la presencia de dichas investigaciones y documentos que respalden y demuestren la presencia del parkour en la Educación Física en la Educación Primaria tenemos como ejemplo a Suárez Álvarez y Fernández Río, (2012), que llevaron a cabo una investigación-acción en el ámbito de la Educación Primaria, utilizando el parkour como contenido educativo para proporcionar al alumnado experiencias motrices innovadoras y divertidas, que fomentaran su implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Asimismo, Cortés Murillo (2020) llevó a cabo una investigación etnográfica en la ciudad de Bogotá, explorando las motivaciones y formas de relacionarse de los practicantes de parkour con los espacios urbanos, y destacando las potencialidades pedagógicas de esta práctica como posibilitadora de procesos formativos a partir del movimiento humano intencionado.

Entre otros estudios se ha descubierto que el uso del parkour como propuesta alternativa, es capaz de promover la participación y la inclusión de un alumnado diverso en la Educación Física escolar, destacando su capacidad para adaptarse a las necesidades y características de todos los estudiantes. De esta manera se evidencia que el parkour puede ser una herramienta pedagógica eficaz para enriquecer el currículo de Educación Física, ofreciendo al alumnado oportunidades para desarrollar competencias clave y valores fundamentales en un entorno de aprendizaje activo y significativo.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “DESCUBRIENDO EL PARKOUR”

5.1 METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado se enmarca dentro del diseño de una propuesta de intervención educativa. En él se ha desarrollado una intervención didáctica centrada en el parkour como contenido en el área de Educación Física en el curso de 6º de Educación Primaria. En él se detalla el proceso seguido para la elaboración de este trabajo, incluyendo fases, decisiones metodológicas y los instrumentos de evaluación empleados.

La elección del tema surge del interés personal y la curiosidad por la incorporación de prácticas motrices alternativas como el parkour en el contexto escolar. Este tipo de actividad permite un enfoque creativo, inclusivo y motivador que se alinea con los principios de la LOMLOE y el currículo del BOCYL para Educación Primaria. El parkour, entendido no solo como una actividad física, sino como una forma de expresión corporal y desarrollo integral, ofrece oportunidades únicas para fomentar la autonomía, la cooperación, la superación personal y el conocimiento del propio cuerpo en movimiento en el alumnado.

El desarrollo del TFG se organizó en varias fases:

1.1.1. Documentación inicial: Búsqueda y análisis de bibliografía académica relacionada con el parkour, la intervención educativa, la expresión corporal y la didáctica de la EF.

1.1.2. Fijación del contexto: Fijación del curso, objetivos curriculares, justificación pedagógica y planteamiento general de la propuesta.

1.1.3. Diseño de la intervención: Elaboración progresiva de las 10 sesiones, atendiendo a la progresión didáctica, la metodología activa y los contenidos del currículo.

1.1.4. Instrumentos de evaluación: Elaboración de rúbricas de evaluación (autoevaluación, coevaluación, evaluación del docente y evaluación del circuito final).

1.1.5. Revisión del documento final: Estructura y redacción del trabajo, revisión de estilo, inclusión de referencias y anexos.

1.1.6. Ajustes finales: Corrección del contenido, ajustes a la normativa formal de la universidad y preparación para la defensa.

La propuesta está dirigida a una clase de 6º de Educación Primaria compuesto por 20 alumnos sin necesidades educativas especiales. Se ha seleccionado este nivel por tratarse del último curso de la etapa, donde el alumnado posee mayor madurez motriz y autonomía, y es capaz de afrontar con seguridad y creatividad los desafíos físicos y expresivos que propone el parkour. El contexto es un centro educativo con disponibilidad de instalaciones adecuadas (patio, gimnasio, colchonetas, espalderas, conos, etc.).

Entre las principales dificultades para el desarrollo de la situación de aprendizaje se encuentran:

- **Escasez de bibliografía específica sobre parkour escolar**, lo cual se ha resuelto ampliando la revisión a fuentes documentales de carácter divulgativo, entrevistas y experiencias prácticas ya publicadas.
- **Imposibilidad de llevar a la práctica**, debido a que no dispongo de la capacidad para ejercer todavía y mis prácticas finalizaron anteriormente.
- **Limitaciones de espacio y recursos** que pueden surgir en centros reales; puesto que no todos los centros pueden contar con un amplio abanico de recursos.
- **Evaluación de un contenido poco convencional**; por ello, se han creado instrumentos específicos que permiten una evaluación objetiva y formativa.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

El sistema de evaluación diseñado responde a una perspectiva formativa, inclusiva y global, en la que el alumnado es parte de su propio proceso de crítica y mejoras a través de la autoevaluación y la coevaluación. Se han diseñado cuatro rúbricas diferenciadas, que serán incluidas en los anexos del TFG:

1. **Rúbrica de autoevaluación**: permite al alumno reflexionar sobre su evolución personal, motivación, compromiso y percepción de sus progresos técnicos y actitudinales.
2. **Rúbrica de coevaluación**: se centra en la observación entre iguales, fomentando el pensamiento crítico, el respeto y la cooperación.

3. **Rúbrica del docente:** valora el desarrollo competencial a lo largo del proceso, tanto en el dominio técnico como en la implicación en el trabajo grupal.
4. **Rúbrica del circuito final:** se valora la creatividad y el desempeño del alumnado en la creación y realización de un circuito final poniendo en práctica todo lo aprendido.

5.2. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

- Curso: 6º de Educación Primaria
- Duración: 10 sesiones
 - Se puede adaptar para acortarlo si la situación lo requiere
- Frecuencia de la asignatura: 2 sesiones por semana
- Duración de cada sesión: 1 hora
- Número de alumnos: 20 (grupo mixto)
- Necesidades educativas: Ninguna específica
- Entorno: En un centro concertado con acceso a gimnasio escolar amplio, unos 2000 m² aproximadamente y con la presencia de potro, espalderas, bancos, colchonetas y todos los materiales básicos de carácter pedagógico para la realización de parkour. El centro también cuenta con una zona exterior con bancos de piedra y madera, pequeño rocódromo y posibilidad de realizar salidas a un parque cercano al colegio.

La propuesta que he elegido y la temporalización de ella ha sido escogida con la finalidad de acercar a los alumnos al parkour, un ejemplo de una actividad cooperativa, en la que se promueve la autonomía del alumnado, el aprendizaje por descubrimiento, el dominio del propio cuerpo y conlleva unos valores intrínsecos en su práctica como la disciplina, el respeto tanto propio como ajeno y de los objetos y con una premisa de autosuperación. A menudo se ve este tipo de ejercicio como algo peligroso, sin embargo, conlleva una progresión muy segura de las actividades y es necesaria, sobre todo en los primeros niveles de un trabajo colectivo. Además, es una propuesta motivadora y diferente que permite al docente conectar con los intereses del alumnado, fomentando una cultura de esfuerzo y de superación personal.

5.3 PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES

RESUMEN	SESIÓN	NOMBRE DE LA SESIÓN
	1	INTRODUCCIÓN AL PARKOUR
	2	SALTOS Y AMORTIGUACIONES
	3	COMBINACIÓN DE SALTO + RODAMIENTO DE SEGURIDAD
	4	EQUILIBRIO Y CONTROL CORPORAL
	5	EL PASAMUROS Y EL PASAVALLAS (WALL-PASS Y SPEED VAULT)
	6	CREATIVIDAD EN PARKOUR
	7	SALIDA AL EXTERIOR
	8	DEMOSTRACIÓN DE UN TRACEUR
	9	PREPARACIÓN DEL CIRCUITO FINAL
	10	PRESENTACIÓN FINAL Y EVALUACIÓN

SESIÓN N°1	
TÍTULO	INTRODUCCIÓN AL PARKOUR
OBJETIVOS	
Conocer qué es el parkour, sus valores y sus principios básicos.	
CONTENIDOS	
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.	
COMPETENCIAS	
2. 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 (STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3).

6. Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa. (CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA5).

CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO

CRITERIOS DE EVALUACI ÓN	· 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	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	2.2.1. Aplica principios de decisión y adaptación motriz en las actividades, anticipando sus movimientos en función de los estímulos verbales y gestionando los espacios y recursos de forma creativa y colaborativa. 6.3.1. Comparte información básica sobre el parkour, recompilándola y presentándola, de manera clara y comprensible, demostrando responsabilidad y uso adecuado de los recursos.
-----------------------------------	--	---	---

	<p>colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas. (STEM1, CPSAA4, CE1)</p> <p>· 6.3 Compartir los resultados de investigaciones o proyectos individuales y grupales vinculados a la actividad físico-deportiva, explicando y valorando el proceso llevado a cabo, empleando diferentes estrategias comunicativas y a través de diferentes formatos y medios. (CCL1, CD2, CPSAA5)</p>		
--	---	--	--

<p>MATERIALES Y RECURSOS</p>	Bancos suecos, colchonetas, conos, chinos, picas y aros.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
CALENTAMIENTO Y PARTE INICIAL (20 min)	
<ul style="list-style-type: none"> · Será una charla participativa en la que con apoyo visual (imágenes/videos cortos), se explicará qué es el parkour, en qué consiste, sus valores (autodisciplina, respeto, esfuerzo, cooperación) y cómo lo aplicaremos en clase. Esta se podrá prolongar con preguntas que puedan surgir por parte del alumnado. Se explicarán brevemente las medidas de seguridad que deberán de tener presentes todo el mundo cuando se actúe en parejas o en grupos para evitar lesiones y daños. · En círculo, se realizarán estiramientos y movilidad articular general. A mayores se propondrá un juego con desplazamientos variados: correr agachado, a la pata coja, marcha atrás. Estas pautas se dirán por parte del profesor y los alumnos tendrán que desplazarse de dicha manera 	
PARTE PRINCIPAL	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO
Se montará un circuito amplio para que el alumnado trabaje los desplazamientos básicos. Para ello se utilizarán materiales como bancos suecos, colchonetas, conos y picas. En los bancos tendrán que pasar entre ellos sin caerse y caminar sobre ellos. En las colchonetas tendrán que realizar una voltereta. Los conos servirán para dar 3 vueltas alrededor de ellos y con las picas se pondrán varias en forma de “Z” y deberán de hacer zigzag por fuera, dejando a estas en el interior del recorrido.	20 minutos
Juego: “El suelo es lava” con materiales (colchonetas, bancos, aros), los cuales serán limitados y no todos podrán entrar. En este juego los alumnos no podrán pisar el suelo salvo que el docente lo indique con la	10 minutos

palabra “Agua”. Cuando este a su vez diga la frase “El suelo es lava”, el alumnado tendrá 7 segundos para encontrar una “zona segura” dispuesta mediante bancos en los que subirse, colchonetas donde tirarse, espalderas o aros. El espacio deberá ser individual, es decir, no se puede compartir, salvo en el caso de que alguien grite “Yo auxilio”. El que grita deberá haber encontrado una zona segura para él, y a posteriori tiene que encontrar a alguien que no haya encontrado zona segura para compartirla con él. Cuando se acabe la ronda, el docente pasará el testigo de “docente” a un alumno a su elección y este será el que diga las palabras de “Agua” y “El suelo es lava”, y este a su vez al finalizar la ronda pasará el testigo a otro compañero.

VUELTA A LA CALMA (10 min)

- Estiramientos y reflexión grupal mediante preguntas: ¿cómo me he sentido? ¿qué me ha sorprendido?
- Traer información en un papel sobre el parkour; orígenes, datos de los practicantes, películas, etc.

SESIÓN N°2

TÍTULO

SALTOS Y AMORTIGUACIONES

OBJETIVOS

- Aprender a ejecutar saltos verticales y horizontales con control.
- Dominar técnicas de recepción (amortiguación, control corporal).

CONTENIDOS

BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de

decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

COMPETENCIAS

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3)
2. 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 (STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3).

CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	· 1.3 Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5).	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	1.3.1. Aplica normas básicas de seguridad antes, durante y después de la práctica de saltos, ajustando su ejecución para evitar riesgos y utilizando correctamente los materiales de protección. 1.3.2. Colabora activamente en la estación cooperativa, proponiendo adaptaciones de dificultad ajustadas al nivel del compañero que salta, asegurando el entorno de aterrizaje y mostrando actitudes de apoyo,
-------------------------	--	-----------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> · 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3) 		<p>empatía y responsabilidad compartida.</p> <p>2.1.1. Realiza diferentes tipos de salto con control corporal y progresión, adaptando la ejecución al tipo de superficie, la distancia o la altura del obstáculo, y mejorando la calidad motriz en cada intento.</p>
MATERIALES Y RECURSOS	Bancos, colchonetas, aros, espalderas.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
CALENTAMIENTO (10 min)		
<ul style="list-style-type: none"> · Hablar sobre qué datos se han encontrado sobre el parkour. · El juego de “El suelo es lava” pero ahora las “zonas seguras” se encuentran ubicadas en sitios con altura y es necesario acceder a ellos con saltos. 		

PARTE PRINCIPAL	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO
<p>Se trabajarán los diferentes tipos de salto con una breve explicación y luego con una puesta en práctica. Se realizarán los saltos en parejas, así uno de ellos mide la longitud del salto y el otro lo realiza. Los diferentes saltos serán: saltos a pies juntos, salto de longitud sin pies juntos evitando un obstáculo, salto desde espalderas con aterrizaje en colchonetas, salto lateral con banco sueco en medio y salto a una superficie elevada. Podrán pasar al siguiente tipo de salto cuando hayan realizado cada miembro de la pareja 5 saltos de esa modalidad.</p>	10 minutos
<p>Técnica de amortiguación básica: Se explicará como aterrizar correctamente después de un salto. Se tendrá en cuenta que, para la recepción, las piernas deberán estar semiflexionadas, mantener la espalda recta y en el caso de que hiciera falta, apoyar las manos. Se realizará una práctica desde diferentes alturas y usando diferentes materiales como bancos, colchonetas y pequeños obstáculos.</p>	10 minutos
<p>Estación cooperativa: En grupos de 5, deberán adaptar a su manera una estación donde se trabajen los saltos realizados en esta sesión y realizarlos después. Habrá un alumno en el grupo que sea el que realice la actividad y el resto de compañeros tendrán que poner una marca que será donde tiene que tratar de llegar; esta siempre acordada al límite de cada uno de los miembros. Además, estos deberán de asegurar que el que salta, aterrice bien y no haya ningún tipo de problema. En el caso de que algún alumno tenga miedo, se podrá disponer de una colchoneta para un único salto.</p>	20 minutos

VUELTA A LA CALMA (10 min)	
Estiramientos guiados y comentario sobre el control del cuerpo	

SESIÓN N°3			
TÍTULO	COMBINACIÓN DE SALTO + RODAMIENTO DE SEGURIDAD		
OBJETIVOS			
Aprender el rodamiento frontal básico “ukemi” o “roll” en parkour (para protegerse en caídas).			Coordinar salto con amortiguación y rodamiento.
CONTENIDOS			
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.			
COMPETENCIAS			
2. 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. (STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3).			
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO			
CRITERIOS DE EVALUACI ÓN	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	2.1.1. Realiza los desplazamientos con fluidez, ajustando sus movimientos a las distintas tareas del circuito (paso

	<p>colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>(STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)</p>	<p>bajo, equilibrio, zigzag y reptado).</p> <p>2.1.2. Ejecuta la secuencia salto– amortiguación–rodamiento de manera correcta, realizando las adaptaciones necesarias.</p> <p>2.1.3. Desempeña con responsabilidad los diferentes roles del grupo (observador, ejecutante, apoyo), ofreciendo retroalimentación útil y aplicando mejoras a su ejecución tras observar o ser observado.</p>
MATERIALES Y RECURSOS		Bancos, colchonetas y espalderas
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
CALENTAMIENTO (10 min)		
<p>Se plantea un circuito sencillo con zonas de paso bajo (agachado), equilibrios sobre bancos, desplazamiento en zigzag entre conos y pequeños reptados sobre colchonetas. De esta manera se trabaja la velocidad, la agilidad y la coordinación.</p>		
PARTE PRINCIPAL		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	TIEMPO

<p>Demostración del rodamiento frontal básico. Para realizarlo correctamente deberá tenerse en cuenta varios puntos: posición de cuclillas, barbilla al pecho, impulso suave, espalda redondeada, apoyo equilibrado de manos y cuello y finalización con equilibrio. (Ver anexo 1).</p>		5 minutos
<p>Secuencia: Salto → Amortiguación → Rodamiento: Desde un banco o un potro se ensayará el salto recordando los aspectos principales: Impulso con ambos pies, amortiguación con las rodillas semiflexionadas, pies al ancho de los hombros y manos hacia delante para equilibrar el cuerpo. Luego se practica el rodamiento en una colchoneta teniendo en cuenta que para ejecutarlo correctamente es necesario la barbilla al pecho, redondear la espalda e impulsarse con las manos. El docente vigilará y ayudará a realizar las acciones y corregirá en caso de ser necesario.</p>		20 minutos
<p>Trabajo en grupos de 4: observador, ejecutante, apoyos. Se hará lo mismo, pero en grupos de 4 donde cada uno tiene un rol. Cuando cada alumno lo haya hecho 3 veces, se cambiarán los roles.</p>		15 minutos
VUELTA A LA CALMA (10 min)		
<p>Estiramientos y cierre grupal con coevaluación (Ver Anexo).</p>		

SESIÓN N°4	
TÍTULO	EQUILIBRIO Y CONTROL CORPORAL
OBJETIVOS	

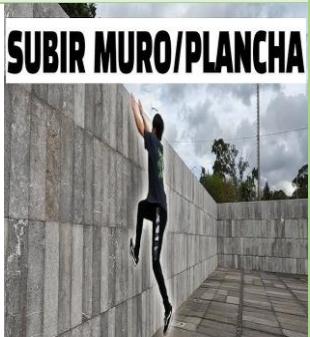
Mejorar la estabilidad y el control sobre superficies estables e inestables.																												
CONTENIDOS																												
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.																												
COMPETENCIA																												
2. 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. (STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3).																												
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO																												
<table border="1"><thead><tr><th data-bbox="239 1134 457 1170">CRITERIOS</th><th data-bbox="457 1134 743 1170">2.3 Adquirir un</th><th data-bbox="743 1134 986 1170">INDICADORES</th><th data-bbox="986 1134 1454 1170">2.3.1. Demuestra control</th></tr><tr><th data-bbox="239 1170 457 1215">DE</th><th data-bbox="457 1170 743 1215">progresivo control</th><th data-bbox="743 1170 986 1215">DE LOGRO DE</th><th data-bbox="986 1170 1454 1215">corporal y equilibrio en</th></tr><tr><th data-bbox="239 1215 457 1260">EVALUACI</th><th data-bbox="457 1215 743 1260">y dominio</th><th data-bbox="743 1215 986 1260">LA SESIÓN</th><th data-bbox="986 1215 1454 1260">desplazamientos variados,</th></tr><tr><th data-bbox="239 1260 457 1304">ÓN</th><th data-bbox="457 1260 743 1304">corporal,</th><th data-bbox="743 1260 986 1304"></th><th data-bbox="986 1260 1454 1304">adoptando posturas estables</th></tr></thead><tbody><tr><td data-bbox="239 1304 457 2007"></td><td data-bbox="457 1304 743 2007">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</td><td data-bbox="743 1304 986 2007"></td><td data-bbox="986 1304 1454 1439">tanto de forma individual como en pareja.</td></tr><tr><td data-bbox="239 1439 457 2007"></td><td data-bbox="457 1439 743 2007"></td><td data-bbox="743 1439 986 2007"></td><td data-bbox="986 1439 1454 1843">2.3.2. Colabora en equipo con los demás compañeros manteniendo el equilibrio al caminar sobre superficies inestables y adaptando su motricidad según el tipo de objeto o consigna propuesta.</td></tr><tr><td data-bbox="239 1843 457 2007"></td><td data-bbox="457 1843 743 2007"></td><td data-bbox="743 1843 986 2007"></td><td data-bbox="986 1843 1454 2007">2.3.3. Imita movimientos con coordinación, fluidez y atención,</td></tr></tbody></table>	CRITERIOS	2.3 Adquirir un	INDICADORES	2.3.1. Demuestra control	DE	progresivo control	DE LOGRO DE	corporal y equilibrio en	EVALUACI	y dominio	LA SESIÓN	desplazamientos variados,	ÓN	corporal,		adoptando posturas estables		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		tanto de forma individual como en pareja.				2.3.2. Colabora en equipo con los demás compañeros manteniendo el equilibrio al caminar sobre superficies inestables y adaptando su motricidad según el tipo de objeto o consigna propuesta.				2.3.3. Imita movimientos con coordinación, fluidez y atención,
CRITERIOS	2.3 Adquirir un	INDICADORES	2.3.1. Demuestra control																									
DE	progresivo control	DE LOGRO DE	corporal y equilibrio en																									
EVALUACI	y dominio	LA SESIÓN	desplazamientos variados,																									
ÓN	corporal,		adoptando posturas estables																									
	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		tanto de forma individual como en pareja.																									
			2.3.2. Colabora en equipo con los demás compañeros manteniendo el equilibrio al caminar sobre superficies inestables y adaptando su motricidad según el tipo de objeto o consigna propuesta.																									
			2.3.3. Imita movimientos con coordinación, fluidez y atención,																									

	motrices transferibles a su espacio vivencial. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)		ajustando su esquema corporal al del compañero y contribuyendo a la creación de una secuencia motriz expresiva.		
MATERIALES Y RECURSOS		Bancos suecos, espalderas, plinton, potro, pelotas, sacos de arena, chinos, conos.			
DESARROLLO DE LA SESIÓN					
CALENTAMIENTO (10 min)					
<p>Juego “congelado en equilibrio”. Dicho juego consistirá en que mientras de fondo hay música sonando, los alumnos se desplazarán por todo el entorno del gimnasio de la manera que ellos quieran, pero variadas, de puntillas, a la pata coja, saltando con pies juntos, etc.</p>					
<p>Después se parará la música y tendrán que adoptar una pose estática, ya sea con el pie levantado, en pose de “T”, etc. Se puede combinar haciendo parejas, las cuales tendrán que formar una figura estática también. Si alguno de los alumnos pierde el equilibrio, se irá a una zona donde tendrá que hacer una tarea de equilibrio y aguantar hasta que acabe la siguiente ronda; después se reincorporará.</p>					
PARTE PRINCIPAL					
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO				
<p>Juego cooperativo: “Equilibra y pasa el objeto sin caerte”. Consistirá en un pequeño juego donde la clase se dividirá en grupos de 5 personas. Se colocan varios bancos suecos alineados en el suelo o ligeramente elevados (según nivel del grupo), formando líneas por las que los alumnos deberán desplazarse manteniendo el equilibrio. El primer alumno se desplazará sobre el banco, portando un objeto, ya sea un saco de arena, un chino, una pelota, etc. en una mano, con el reto de no</p>	15 minutos				

<p>caerse. Deberá pasar andando todo el banco con el objeto y cuando termine se lo pasará al siguiente repitiendo lo mismo. Se pueden añadir variantes como transportar el objeto con las dos manos, solo con una, sin mirar al objeto o a ciegas y con la ayuda de los compañeros (con las medidas de seguridad pertinentes); así como cambiar el tipo de material transportado.</p>	
<p>“Espejo acrobático”. El alumnado se agrupa en parejas; preferiblemente de tamaños y estaturas similares para facilitar los movimientos. Se colocarán uno frente al otro dejando una separación de metro y medio más o menos. Uno será el acróbata y el otro el espejo que lo imita. El acróbata realizará movimientos suaves, lentos y acrobáticos mientras el espejo lo imita lo mejor que puede y a la vez. Cada 3 minutos cambiarán roles. Esto se puede hacer también en grupos de 4 y que realicen una “coreografía” corta en espejo.</p>	10 minutos
<p>Prácticas de equilibrio sobre bancos suecos inclinados y/o rectos, espalderas, potro o plinton.</p>	15 minutos
VUELTA A LA CALMA (10 min)	
<p>Estiramientos en grupo y reflexión oral sobre cómo mejorar la fluidez en los movimientos y qué se puede hacer para mejorar el control corporal.</p>	

SESIÓN N°5	
TÍTULO	EL PASAMUROS Y EL PASAVALLAS (WALL-PASS Y SPEED VAULT)
OBJETIVOS	
	<p>Aprender a realizar los movimientos del pasamuros y el pasavallas.</p> <p>Superar obstáculos verticales y horizontales con ayuda de apoyos.</p>

CONTENIDOS		
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.		
COMPETENCIA		
2. 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. (STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3).		
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN 2.1.1. Participa activamente en los juegos, identificando recorridos eficaces y adaptando sus desplazamientos y habilidades motrices a los elementos materiales simulados, valorando la fluidez y seguridad de sus acciones. 2.1.2. Ejecuta las habilidades motrices específicas del parkour (“Wall-pass” y “Speed vault”), ajustando el cuerpo al tipo de obstáculo y mejorando la coordinación entre impulso, apoyo y desplazamiento. 2.1.3. Colabora con sus compañeros, aportando ideas

	<p>al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>(STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)</p>	<p>para mejorar la técnica del mismo, realizando ajustes en sus propios movimientos y mostrando conciencia de proceso y resultado.</p>
MATERIALES Y RECURSOS		Bancos, espalderas, aros, cuerdas, y recursos de los que disponga el patio
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
CALENTAMIENTO (10 min)		
<p>“Saltadores de obstáculos”. Este juego se llevará a cabo en el patio del centro. Consistirá en una actividad cooperativa entre el grupo clase en el cual se dispondrán varios elementos materiales que simularán elementos urbanos; por ejemplo, los bancos son barandillas, los aros son huecos por los que poder pasar, las cuerdas son límites que no se pueden pasar etc. y deberán de buscar el mejor camino para cruzar a una meta utilizando la mayor cantidad de movimientos y en el menor tiempo posible.</p>		
PARTE PRINCIPAL		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	TIEMPO
Técnica del pasamuros con espaldera, bancos y potro. Esta técnica consiste en superar un obstáculo vertical (como una espaldera, banco o potro en el ámbito escolar) apoyándose con las manos y pasando el cuerpo por encima. En el parkour recibe el nombre de “Wall-pass”. Es un movimiento típico pensado para escalar un muro. Implica un impulso.	 <p>SUBIR MURO/PLANCHA</p>	20 minutos

Técnica del pasavallas. Este movimiento junto con el anterior se engloba dentro del término “vault” (salto con apoyo). Se trabajará el “speed vault”, salto con apoyo en una sola mano, pasando el cuerpo lateralmente sobre el obstáculo. Para realizar ambos movimientos, se practicarán dentro del gimnasio o polideportivo y se harán en parejas con intervención y guía del docente.



**20
minutos**

VUELTA A LA CALMA (10 min)

Estiramientos activos y charla grupal sobre la dificultad, riesgos y sensaciones positivas y/o negativas que han sentido.

SESIÓN N°6

TÍTULO

CREATIVIDAD EN PARKOUR

OBJETIVOS

Fomentar la improvisación y resolución de obstáculos de forma personal.

CONTENIDOS

BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

COMPETENCIA

3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1)	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	<p>3.1.1. Participa con atención y autocontrol en las actividades de ritmo y desplazamiento, ajustando su intensidad motriz y sus reacciones ante las acciones verbales del docente.</p> <p>3.1.2. Elige de manera autónoma los ejercicios que más le cuestan en el entrenamiento libre, mostrando autopercepción y crítica propia, esfuerzo, mentalidad de crecimiento y disposición para superar retos personales o recibir ayuda.</p> <p>3.1.3. Colabora activamente en la actividad conjunta invertida, respetando el turno de los compañeros, proponiendo consignas con empatía y respeto, corrigiendo con actitud positiva, tanto al dar como al recibir indicaciones.</p>
MATERIALES Y RECURSOS		Colchonetas, bancos suecos, espalderas, aros y conos.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
CALENTAMIENTO (10 min)			
<p>“Cambio de ritmo”: Los alumnos se distribuirán en todo el espacio del polideportivo o del patio, y estos a la voz del docente y con una pauta, deberán de andar, trotar, correr o esprintar y parar cuando se diga “Stop”. A mayores el profesor podrá decir, cambio de ritmo</p>			

y los alumnos deberán de desplazarse en otra dirección rápidamente y a otro ritmo a elegir por ellos.

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO
Entrenamiento libre guiado: Los alumnos podrán trabajar en aquellos puntos que más les cueste o más difíciles les parezcan acorde a sus propias capacidades (salto en cualquiera de sus variantes, aterrizaje, rodamiento, wall-pass, speed vault). El profesor podrá ayudarlos. Si alguien del grupo clase tiene bastante dominio de todo lo tratado hasta dicha sesión, podrá cumplir el rol de “profesor” y ayudar al resto de sus compañeros.	20 minutos
Actividad conjunta invertida: En equipos de 5, 2 a 2. Un grupo de 5 trabajará con otro grupo de 5, pero de la siguiente forma: El primer grupo (A) dirá qué pautas deberá de tener el segundo grupo (B), eso incluye ejercicios a realizar, orden de alumnos e incluso repetición de algún ejercicio en el caso de que se cometan fallos. Posteriormente será al revés. Luego los grupos rotarán (El “A” con el “C” y el “B” con el “D”)	20 minutos
VUELTA A LA CALMA (10 min)	
Estiramientos guiados y puesta en común: ¿qué nos ha gustado del circuito de los demás?	

SESIÓN N°7

TÍTULO	SALIDA AL EXTERIOR
OBJETIVOS	
Adaptar lo aprendido a un entorno natural (parque).	

CONTENIDOS			
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.			
COMPETENCIA			
5. 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 (STEM5, CPSAA2, CC2, CC4, CE1, CE3).			
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<p>· 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</p>	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	<p>5.1.1. Explora e identifica con autonomía los elementos urbanos del entorno y propone formas de uso motriz respetuosas y seguras, adaptando sus movimientos a las características del medio.</p> <p>5.1.2. Crea y ejecuta en pareja una secuencia motriz improvisada, ajustando las acciones a las condiciones del terreno y demostrando control corporal, creatividad y conciencia del riesgo.</p> <p>5.2.1. Demuestra actitudes de respeto y cuidado hacia el entorno natural y urbano durante la actividad, evitando conductas de deterioro del mobiliario o del</p>

	<p>comunitaria. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1).</p> <p>· 5.2 Desarrollar capacidades de respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y experimentando acciones concretas para su preservación. (STEM5, CC2, CC4, CE3).</p>	entorno y proponiendo soluciones sostenibles en la interacción con el espacio.
MATERIALES Y RECURSOS		Los disponibles en el parque o entorno natural al que vayan.
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
CALENTAMIENTO (10 min)		
Juegos de persecución (puede ser “el pilla pilla”, alturitas, la cadena, Stop, etc.) en el exterior o zona natural.		
PARTE PRINCIPAL		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO	
Exploración guiada: Todos los alumnos realizarán una investigación sobre todos aquellos elementos que puedan encontrar para sus actividades posteriores; como	20 minutos	

bancos, escaleras, bordillos, zonas de hierba o arena. Pueden interactuar con ellos.	
· Por parejas, deberán de improvisar una secuencia libre y crear mini circuitos a su gusto. Las parejas se pueden intercambiar o crear grupos para facilitar el seguimiento de la actividad. · Será necesaria siempre la vigilancia y especial atención por parte del maestro de educación física y del docente ayudante	20 minutos
VUELTA A LA CALMA (10 min)	
Estiramientos al aire libre y una charla sobre sus sensaciones al realizar actividades en el exterior. ¿Ha sido más fácil o más difícil?	

SESIÓN N°8	
TÍTULO	DEMOSTRACIÓN DE UN TRACEUR
OBJETIVOS	
Conocer cómo entrena un traceur y motivar a través del ejemplo.	
CONTENIDOS	
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.	
COMPETENCIA	
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones	

motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana. (CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC3, CE3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4).

CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO

CRITERIOS DE EVALUACI ÓN	4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual castellano leonesa, así como otros procedentes de diversas culturas y distintas épocas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación. (CP3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	4.1.1. Participa activamente en la práctica, mostrando interés por las actividades presentadas y adaptando sus ejecuciones a su propio nivel con actitud respetuosa y participativa. 4.1.2. Muestra interés e interviene en la puesta en común y el turno de preguntas aportando ideas, dudas o comentarios que reflejan comprensión del estilo creativo y cultural del parkour.
-----------------------------------	--	---	---

MATERIALES Y RECURSOS	Los que el traceur decida utilizar de los disponibles en el colegio.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
CALENTAMIENTO (10 min)	
	Dirigido por el experto invitado
PARTE PRINCIPAL	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO
Exhibición breve de movimientos por parte del profesional.	5/10 minutos
Taller práctico con el grupo: Podrán repetir movimientos adaptados y sentirse como auténticos traceurs. El propio invitado dirigirá la clase y realizará las actividades que considere con el grupo clase.	25 minutos
Preguntas y respuestas sobre el parkour	5/10 minutos
VUELTA A LA CALMA (10 min)	
Estiramientos y charla breve sobre la siguiente sesión.	

SESIÓN N°9	
TÍTULO	PREPARACIÓN DEL CIRCUITO FINAL
OBJETIVOS	
Planificar y ensayar el circuito cooperativo final.	
CONTENIDOS	
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de	

decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

COMPETENCIA

5. 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. (STEM5, CPSAA2, CC2, CC4, CE1, CE3).

CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN
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)	5.3.1. Es capaz de diseñar un recorrido de parkour adaptando las habilidades motrices básicas aprendidas a las condiciones espaciales y materiales disponibles. 5.3.2. Selecciona y combina acciones motrices con coherencia, adecuándolas a la dificultad del entorno y demostrando comprensión de las condiciones espacio-temporales del circuito creado. 5.3.3. Participa en la creación del circuito mostrando actitudes de responsabilidad en el uso del espacio y los materiales y evitando riesgos innecesarios.

MATERIALES Y RECURSOS	Todos los disponibles utilizados en sesiones anteriores y el patio.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
PARTE PRINCIPAL (No habrá calentamiento para aprovechar al máximo la creación del circuito)	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">· Los equipos diseñarán su circuito con libre uso de todo el material disponible.· Todos los grupos tendrán ensayos guiados y supervisados.· Feedback del profesor	50 minutos
VUELTA A LA CALMA (10 min)	
Reflexión escrita: En una hoja de papel responder a la pregunta de: ¿Qué podemos mejorar para la siguiente sesión? Y observaciones a tener en cuenta para la realización del circuito.	

SESIÓN N°10	
TÍTULO	PRESENTACIÓN FINAL Y EVALUACIÓN
OBJETIVOS	
Crear y realizar el circuito final cooperativo aplicando todo lo aprendido.	
CONTENIDOS	
BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.	

COMPETENCIA			
2. 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 (STEM1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3).			
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	2.1.1. Aplica las habilidades aprendidas de parkour de manera segura y eficiente. 2.1.2. Sigue con precisión el recorrido creado con anterioridad utilizando las habilidades motrices necesarias para cada situación. 2.1.3. Mantiene una actitud de respeto y cooperación con los compañeros de su grupo, respetando las normas establecidas.

MATERIALES Y RECURSOS	Todos los disponibles utilizados y el patio.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
CALENTAMIENTO (10 min)			
Libre y guiado por uno de los grupos (elegido a suertes).			
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO		
<ul style="list-style-type: none">· Cada equipo presenta su circuito· Se valoran diseño del circuito siendo creativo, aplicación de las técnicas y fluidez en los movimientos, seguridad, actitud, explicación del circuito y cooperación entre los alumnos. La valoración principal será llevada a cabo por el docente en una hoja de evaluación. (Ver Anexo).· Coevaluación entre grupos mediante una hoja de coevaluación (Ver Anexo).	40 minutos		
VUELTA A LA CALMA (10 min)			
Estiramientos colaborativos Autoevaluación y entrega de diplomas simbólicos (Ver Anexo)			

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de haber finalizado este Trabajo de Fin de Grado, nos damos cuenta de todo el potencial que tiene la inclusión del parkour en el marco educativo dentro del área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria. La propuesta que ha sido diseñada durante todo este trabajo no solo es una planificación de sesiones para el alumnado, sino que también representa una oportunidad pedagógica atrevida por renovar unos enfoques metodológicos, que, en ocasiones, están anticuados. De esta manera, con la inclusión del parkour se pretende conectar con los intereses reales del alumnado fomentando un crecimiento integral físico y actitudinal.

La elección de crear una situación de aprendizaje compuesta por 10 sesiones ha tenido el objetivo principal de romper con los enfoques tradicionales de la enseñanza de la Educación Física. Para conseguirlo, me he centrado en usar una metodología activa en la que los alumnos fueran partícipes en todo momento de su aprendizaje, fomentando la cooperación entre ellos y no la competición y siguiendo un patrón progresivo en su dificultad, con el fin de que, al finalizar dicha situación, puedan incorporar a su vida, mayor amplitud de movimientos y una mejor regulación de las emociones. Esta intervención no se ha limitado únicamente al aprendizaje de habilidades motrices básicas o a una mejora de ellas, sino que ha planteado el parkour como otro recurso educativo más, diferente e innovador capaz de generar experiencias enriquecedoras, siguiendo todos los procesos actitudinales que pretende fomentar el parkour.

Este trabajo, además, responde a una motivación personal en la búsqueda por una disciplina que, a menudo, ha sido malamente percibida como peligrosa o riesgosa. En realidad, el parkour, cuando se introduce en el ámbito escolar desde una perspectiva educativa, estructurada y segura, constituye una herramienta excepcional para el desarrollo integral del alumnado. Su mayor virtud es cómo es capaz de trabajar simultáneamente aspectos cognitivos, físicos y actitudinales. No se trata únicamente de aprender a desplazarse superando obstáculos y ya está; se trata también de afrontar desafíos, tomar decisiones bajo presión, colaborar con los demás y construir una imagen positiva de uno mismo a través del movimiento.

Desde un punto de vista curricular, la propuesta está cuidadosamente alineada con los principios de la LOMLOE y con el currículo vigente en Castilla y León. Se han seleccionado y trabajado bloques de contenido especialmente pertinentes, tales como la vida activa y saludable, la gestión de la actividad física, la resolución de situaciones motrices, la cultura del movimiento y el vínculo con el entorno desde una perspectiva

sostenible. A su vez, se han promovido competencias clave como la motricidad, la regulación emocional, la interacción social, la creatividad y la sensibilidad cultural. Cada sesión ha sido concebida como una oportunidad para el descubrimiento personal, adaptándose al ritmo de cada estudiante, asegurando su bienestar y facilitando una evaluación continua y significativa.

Con todo, es imprescindible adoptar una mirada crítica tras el diseño e implementación de la unidad. En ese sentido, conviene anticipar posibles obstáculos que podrían surgir durante su puesta en práctica:

1. Resistencias institucionales y culturales. A pesar de los beneficios pedagógicos de la propuesta, es necesario admitir que la introducción del parkour en los centros escolares puede ser bastante difícil y con bastantes problemas, por parte del equipo docente y por parte también de las familias; puesto que al ser una metodología relativamente actual y respaldada por unos prejuicios generales sobre la causa de lesiones graves y un desconocimiento sobre la disciplina, sumado a la preferencia de modelos tradicionales, pueden dificultar su inclusión en el currículo. Conseguir quitar ese estigma del parkour será difícil pero posible con una labor de sensibilización, mucha información y formación por parte de los docentes y un ambiente de confianza en la comunidad educativa.

2. Limitaciones materiales y espaciales. Aunque el diseño de la intervención contempla recursos accesibles y un entorno escolar favorable, no todos los centros educativos disponen de las instalaciones, materiales o espacios adecuados para la práctica segura del parkour. Esto podría suponer un obstáculo importante para trasladar esta propuesta a contextos menos equipados. Será imprescindible adaptar las sesiones a las posibilidades reales del centro, fomentando la creatividad en el uso del entorno y apostando por la reutilización de materiales cotidianos.

3. Diversidad de ritmos y capacidades. Está claro que la existencia de un alumnado diverso y heterogéneo, es lo mejor en cuanto a obtener diferentes datos y respuestas a ciertas situaciones, sin embargo, a menudo esto representa un desafío en términos didácticos. En actividades como el parkour, donde intervienen el equilibrio, la fuerza, la coordinación y el control corporal, es normal que a veces surjan desigualdades en la realización de los ejercicios entre los alumnos. La adaptación de las tareas a la diversidad

del alumnado, la flexibilidad de los retos y la intervención docente activa serán claves para garantizar la inclusión y la participación de todo el grupo.

4. Formación del profesorado. Implementar una propuesta como esta requiere un conocimiento técnico y pedagógico específico sobre el parkour, así como una actitud abierta a la innovación. No todos los docentes de Educación Física se sienten seguros abordando este tipo de contenidos, especialmente si no han recibido una formación previa. Por ello, se recomienda ofrecer espacios de formación continua, talleres prácticos y recursos audiovisuales que acompañen al profesorado en la adquisición de estrategias didácticas eficaces.

5. Evaluación competencial real. Otro de los retos reside en llevar a cabo una evaluación verdaderamente formativa, centrada en el proceso más que en el resultado. En actividades físicas no convencionales, como el parkour, puede ser difícil establecer criterios objetivos sin caer en la penalización del error. Las rúbricas, la autoevaluación y la coevaluación entre iguales permitirán valorar la implicación, la mejora personal y la actitud del alumnado, más allá del dominio técnico puntual.

Ante estas dificultades, es necesario formular una serie de recomendaciones para que esta propuesta pueda ser desarrollada y replicada con éxito en otros contextos educativos:

- **Adaptar la propuesta al contexto concreto.** Cada centro tiene su realidad específica, por lo que la intervención debe ser flexible. Se recomienda ajustar el número de sesiones, los materiales y los escenarios a las características del alumnado y del entorno escolar. No se trata de reproducir exactamente lo diseñado, sino de tomarlo como base para crear versiones contextualizadas y funcionales.
- **Fomentar la formación docente en contenidos emergentes.** Las Facultades de Educación y los Centros de Formación del Profesorado deberían contemplar en sus planes formativos asignaturas, cursos y seminarios centrados en actividades alternativas como el parkour, que respondan a los intereses del alumnado actual y promuevan la innovación metodológica.
- **Involucrar a la comunidad educativa.** Para lograr que el parkour sea reconocido como una propuesta educativa dentro del contexto escolar, será necesario contar con el apoyo y la participación activa de toda la comunidad educativa. Esto

implica no solo al profesorado y al equipo directivo, sino también a las familias del alumnado. Promover espacios de encuentro, como jornadas abiertas, talleres prácticos o actividades donde madres, padres e hijos puedan participar conjuntamente, puede favorecer una mayor comprensión del enfoque pedagógico del parkour, así como su aceptación como una herramienta valiosa para el desarrollo físico, social y emocional del alumnado.

- **Integrar el parkour dentro de proyectos interdisciplinares.** El parkour no debe limitarse al área de Educación Física. Se puede vincular con otras materias (Educación Artística, Ciencias Naturales, Tutoría) para trabajar la expresión corporal, el entorno urbano, la salud, el respeto por el entorno, o la gestión emocional. Así, se refuerza su carácter transversal y se amplifica su impacto formativo.
- **Evaluar el impacto real de la intervención.** Sería recomendable, en futuras aplicaciones, diseñar estudios de seguimiento para valorar el impacto de la propuesta sobre la motivación, el autoconcepto, la mejora motriz y el clima grupal. De esta manera podría defenderse la inclusión del parkour como contenido curricular.

Sí que es verdad, que aparte de todos los beneficios que el parkour posee como metodología innovadora y didáctica, realizar una situación de aprendizaje con todas esas sesiones, pensando actividades diferentes ya fueran de calentamiento o dentro de la parte principal, ha sido un reto; conlleva una creatividad al mismo nivel que el que el alumnado deberá de tener para desarrollar muchas de las actividades citadas anteriormente. Encontrar un equilibrio entre dificultad, progresión y satisfacción a menudo no es sencillo, y menos cuando no es una propuesta común, requiere mucho conocimiento del tema y a menudo bastante colaboración por parte del equipo docente, casi tanto como lo que se necesita para practicar el parkour. Se puede decir que esta disciplina a menudo se puede extrapolar a situaciones de la vida real y que en ocasiones no tenga que ver con movimientos ni desplazamientos per sé.

Respecto a los objetivos mencionados que debía de conseguir este TFG, tanto el objetivo general, como los objetivos específicos, creo que se han conseguido; cierto es que alguno se ha llevado a cabo mejor que otro, pero en general se han conseguido. El objetivo general que era diseñar una propuesta de intervención didáctica centrada en el parkour,

se ha conseguido, lo malo es que no se ha podido llevar a cabo, por lo tanto, solo está conseguido en papel. En cuanto a los objetivos específicos, el primero se ha conseguido gratamente gracias a la investigación de diversos documentos que respalden los valores que esta actividad tiene, lo que a su vez se traduce en haber conseguido el objetivo 5. El segundo también se ha conseguido, puesto que para la realización de todas las actividades ha sido necesario acudir al BOCYL, para fijar los contenidos, indicadores de logro, competencias, etc. El tercero también se ha conseguido con éxito, debido a la realización de la situación de aprendizaje. El objetivo específico 4, lo podemos ver en los anexos, con la implementación de diferentes métodos de evaluación acordes a las actividades con sus respectivos ítems. Y por último, el objetivo 6, en todo momento la situación de aprendizaje requiere de una realización de las actividades de manera cooperativa y todos los alumnos son parte activa de su propio proceso de aprendizaje, por ende, también se ha cumplido.

En definitiva, después de haber realizado este trabajo, me ha permitido no solo profundizar en los artículos que existen del parkour como contenido educativo, sino también demostrar que es posible transformar la clase de Educación Física en un espacio de aprendizaje significativo, creativo y socialmente integral. El parkour, puede parecer arriesgado al principio, pero es una gran oportunidad para el alumnado y para cambiar los modelos pedagógicos que conocemos hoy en día mediante la introducción de nuevas metodologías. Es una oportunidad para saltar, tanto literal como metafóricamente, hacia una escuela más actual, acorde al siglo XXI, más cercana al alumnado y más comprometida con su desarrollo integral.

7. REFERENCIAS

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

Rodrigo Alejandro Carrera Mateo

Canary Jump. (2023). *Importancia del calentamiento en el parkour.*

<https://www.canaryjump.es/post/importancia-del-calentamiento-en-el-parkour>

CoachGabParkour. (2023). *7 grandes beneficios del parkour.*

<https://coachgabparkour.com/7-grandes-beneficios-del-parkour/>

Cortés Murillo, J. C. (2020). Prácticas corporales alternativas: parkour, una forma de ser en la ciudad. *Retos*, 38, 411–416. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73269>

Fuentes Reguero, B. (2016). Parkour: un aprendizaje cooperativo. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 54, 69-75.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5681295>

Gálvez, E. N. (2011, junio). El método natural de Georges Hébert: una aproximación a la Educación Física en el Real Decreto de Educación Española. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 16 (160). <https://www.efdeportes.com/efd160/el-metodo-natural-de-georges-hebert.htm>

Hébert, G. (1914). *L'éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle*. Librairie Vuibert. <https://archive.org/details/lducationphysiq00hbgoog>

Jubé, C. N. (2020). Método Natural de Georges Hébert: princípios e primeiras influências (1905–1914). *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42, Art. e2025. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.05.001>

León-Díaz, Ó., Martínez-Muñoz, L. F., & Santos-Pastor, M. L. (2023). Metodologías activas en la Educación Física: Una mirada desde la realidad práctica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 48, 647–656.

<https://doi.org/10.47197/retos.v48.96661>

Montoro Acosta, S., & Baena Extrema, A. (2015). Un nuevo contenido en el área de educación física: El parkour. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 37, 106–124. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5392604.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Educación física de calidad: Guía para los responsables políticos*.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>

Palacios, J. (2001). *Desarrollo motor y aprendizaje en la infancia*. Síntesis.

Rodrigo Alejandro Carrera Mateo

Pérez Martín, P., García Monge, A., Bores Calle, N. J., & Martínez Álvarez, L. (2018). Experiencias de "parkour" en educación física escolar. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 61, 27–32.

<https://portaldelaciencia.uva.es/documentos/61b997a48bc05f42e93860f3>

Pérez Soto, J. J., Botías Cegarra, J., Meseguer Cuartero, G., López López, C., & García Cantó, E. (2013). Desarrollo de las capacidades coordinativas a través del juego: parkour. EmásF: *Revista Digital de Educación Física*, 20, 56–66.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4197086>

Redondo Villa, C. (2011). ¿Qué es el parkour?: Origen, habilidades: Educación física en primaria. *CSIF Revista*, 38, 2–5.

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/CRISTINA_REDONDO_1.pdf

Sepúlveda Salazar, M. Á. (2021). *Entre saltos y desplazamientos: La presentación social del cuerpo en practicantes de parkour*. Cuadernos de Sociología, (8), 8–18.

<https://cusoc.ucm.cl/article/view/782>

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

<https://www.researchgate.net/.../El-Parkour-como-contenido-educativo-en-Educacion-Primaria-a-traves-del-Aprendizaje-Cooperativo.pdf>

Suárez Manzano, S. (2024). *Manual de aprendizaje cooperativo: Metodologías activas en educación física*. Universidad de Jaén.

<https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/6e91f364-2745-4a37-9485-0a88ba726e42/content>

Vargas Enríquez, H. (2014, agosto 1). *¿Qué es el parkour? Una vía para fortalecer mente y cuerpo*. Aion. <https://aion.mx/cultura/parkour-el-arte-detrás-del-ser/>

8 ANEXOS

Anexo 1)



Anexo 2)

FICHA DE COEVALUACIÓN ENTRE COMPAÑEROS

Nombre del evaluador/a: _____

Nombre del compañero/a evaluado/a: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Rellena esta ficha con sinceridad, pensando en cómo ha trabajado tu compañero/a durante la actividad de hoy.

ÍTEM	VALORACIÓN
¿Participó activamente en el circuito o juego?	<input type="checkbox"/> Sí / <input type="checkbox"/> No
¿Mostró respeto y ayudó al equipo?	<input type="checkbox"/> Sí / <input type="checkbox"/> No
¿Animó o motivó a los demás?	<input type="checkbox"/> Sí / <input type="checkbox"/> No
¿Respetó los turnos y normas?	<input type="checkbox"/> Sí / <input type="checkbox"/> No
¿Crees que se esforzó?	<input type="checkbox"/> Sí / <input type="checkbox"/> No

Comentario libre POSITIVO:

Anexo 3)

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Nombre del alumno/a: _____

Fecha: _____

Marca con una o una según cómo te sientas en relación a cada frase.

ÍTEM		
He participado con ganas en todas las actividades		
He intentado mejorar día a día y no rendirme		
He ayudado a mis compañeros/as cuando lo necesitaban		
He respetado las normas y he sido responsable		
He aprendido nuevas formas de moverme y superar obstáculos		
Me he sentido parte del grupo y he disfrutado		

¿Qué ha sido lo que más te ha gustado de las clases de parkour?

¿En qué crees que podrías mejorar la próxima vez?

Anexo 4)



Anexo 5)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL – CIRCUITO COOPERATIVO DE PARKOUR

Actividad: Presentación final del circuito cooperativo

Curso: 6º de Educación Primaria

Fecha: _____

Grupo nº: _____ **Integrantes:** _____

CRITERIOS	4 - EXCELENTE	3 – BIEN	2 - EN PROCESO	1 – PUEDE MEJORAR
Diseño del circuito	El circuito es creativo, seguro y bien estructurado	Cumple los requisitos de seguridad y tiene variedad	Faltan algunos elementos o hay repeticiones	El circuito es desorganizado o poco seguro

Aplicación de técnicas de parkour	Se aplican varias técnicas correctamente (saltos, trepas, recepciones)	Se aplican algunas técnicas con corrección	Hay errores frecuentes en las técnicas	No se aplican las técnicas trabajadas
Trabajo en equipo y cooperación	Excelente reparto de roles y apoyo constante entre miembros	Buena coordinación y colaboración general	Hay momentos de desorganización o reparto desigual de tareas	Se observa descoordinación o trabajo individual
Actitud durante la actividad	Muy positiva, animando y respetando en todo momento	Positiva, con momentos puntuales de desconcentración	A veces negativa o pasiva	Actitud inapropiada o desmotivada
Presentación y explicación del recorrido	Explicación clara, segura y ordenada	Explicación correcta, aunque algo desordenada	Explicación poco clara o sin estructura	No explican o lo hacen sin preparación

Observaciones del profesor/a:

Anexo 6)

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR

Nombre del alumno/a: _____

Curso: 6º de Primaria

Periodo de evaluación: del ___ al ___

Criterios de evaluación	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8
Participa activamente en	<input type="checkbox"/>							

todas las sesiones								
Respeto normas y compañeros/as	<input type="checkbox"/>							
Coopera y ayuda en las tareas de grupo	<input type="checkbox"/>							
Aplica habilidades básicas de parkour con seguridad	<input type="checkbox"/>							
Mejora el control corporal (saltos, equilibrios, recepciones)	<input type="checkbox"/>							
Realiza el calentamiento de forma autónoma y correcta	<input type="checkbox"/>							
Participa en la vuelta a la calma con responsabilidad	<input type="checkbox"/>							
Es constante en su esfuerzo y actitud	<input type="checkbox"/>							

Leyenda:

- = **Evaluación semanal:** Se puede usar escala numérica, + / - o colores a elección del docente.

- **Observaciones:** Podrá haber un espacio para hacer anotaciones, marcar progresos, aparición de dificultades, actitud destacada, etc.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS HABILIDADES BÁSICAS TRABAJADAS

TÉCNICA DE AMORTIGUACIÓN BÁSICA: Es una forma de recibir el impacto al caer para proteger el cuerpo. Al aterrizar desde un salto, se flexionan tobillos, rodillas y caderas, manteniendo el tronco ligeramente inclinado hacia adelante y los brazos activos para equilibrar el cuerpo.

TÉCNICA DE AMORTIGUACIÓN RODADA: Consiste en absorber el impacto de una caída mediante una voltereta controlada. Tras un salto desde cierta altura, se recibe con los pies, se flexiona el cuerpo y se rueda por el hombro contrario a la pierna dominante, distribuyendo el impacto a lo largo del cuerpo.

SALTO ESTÁTICO: Es un salto que se realiza desde una posición de pie, sin carrera previa gracias al impulso otorgado por la flexión de las rodillas. Desde una posición estable, se impulsa el cuerpo hacia adelante o hacia arriba con ambos pies, usando los brazos para ganar altura o distancia.

SALTO EN CARRERA: Salto que se realiza tras una fase de impulso con carrera. Se toma velocidad con una carrera corta o media, y se ejecuta un salto al llegar al obstáculo, aprovechando el impulso y el movimiento de brazos.

SALTO CON APOYO: Es un salto en el que se utiliza una superficie o parte del cuerpo como ayuda para superar un obstáculo. Se basa en buscar el punto de apoyo adecuado al material que se pretende sobreponer con el salto. Durante este, se apoya una o ambas

manos sobre una superficie (como una pared o una valla) para impulsarse o estabilizarse al superar el obstáculo.

SALTO DE PRECISIÓN: Salto que busca caer con exactitud sobre un punto determinado. Desde una posición fija o con poco impulso, se salta hacia un objetivo concreto (como una barra o una marca en el suelo), cayendo con ambos pies juntos y manteniendo el equilibrio.

DESPLAZAMIENTO DE TREPA: Es el movimiento que permite subir, bajar o avanzar utilizando manos y pies sobre una estructura. Se utilizan manos y pies de forma coordinada para progresar por una superficie elevada, como una valla, una reja o un muro, manteniendo el cuerpo cerca del soporte para mayor control.