



Parkour kids: una guía metodológica para potenciar la coordinación y la creatividad en niños
de 10 a 12 años

Saint Samir Ordoñez Barrera

Universidad del Valle
Facultad de Educación y Pedagogía
Licenciatura en Educación Física y Deportes
Santiago De Cali
2024



Parkour kids: una guía metodológica para potenciar la coordinación y la creatividad en niños
de 10 a 12 años

Saint Samir Ordoñez Barrera

Director

Elcias Sánchez Orozco

Universidad del Valle

Facultad de Educación y Pedagogía

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Santiago De Cali

2024

Dedicatoria

A mi adorada madre, que ha sido mi inspiración, mi fuente de amor, apoyo y motivación inquebrantable a lo largo de este viaje académico. Este logro es tanto tuyo como mío, y te dedico este trabajo con profundo amor y gratitud por ser mi roca en los momentos difíciles y mi razón para perseverar en los momentos de duda.

Agradecimientos

A mi pareja, por estar a mi lado en cada paso del camino, por comprender las largas horas de estudio y por ser mi refugio en los momentos de estrés. Tu apoyo incondicional ha hecho posible este logro.

Además, quiero expresar mi sincero agradecimiento a la Universidad del Valle, por brindarme la oportunidad de estudiar y crecer académicamente en un entorno enriquecedor y estimulante. Agradezco especialmente a el programa de educación física y deportes, por su continuo apoyo y recursos que han enriquecido mi experiencia educativa.

Agradezco a mis respetados profesores, cuyo conocimiento, orientación y apoyo han sido fundamentales en mi desarrollo académico y personal. Vuestra dedicación y pasión por la enseñanza han dejado una huella perdurable en mí.

A mis queridos colegas, quienes han compartido conmigo este viaje de aprendizaje y crecimiento. Vuestra amistad, colaboración y compañerismo han hecho que este viaje sea más significativo y enriquecedor.

Finalmente, quiero expresar mi profunda gratitud al parkour, que fue mi inspiración inicial y mi motivación para embarcarme en esta carrera universitaria. Esta disciplina no solo me ha enseñado habilidades físicas, sino también valores de determinación, superación personal y perseverancia, que han sido fundamentales en mi camino hacia el éxito académico y personal.

Contenido

	Pág.
Introducción	11
1 Antecedentes.....	13
2 Formulación del del Problema.....	19
3 Objetivos.....	22
3.1.1 Objetivo General	22
3.1.2 Objetivos Específicos.....	22
3.2 Justificación	23
4 Marco Teórico	24
4.1 Teorías del aprendizaje constructivista.....	24
4.1.1 Constructivismo cognitivo	26
4.1.2 Teoría del aprendizaje social	28
4.2 El Parkour y las habilidades motrices.....	30
4.2.1 Desarrollo de las habilidades motrices en niños de 10 a 12 años	38
4.3 Efectos fisiológicos y en desarrollo motriz del parkour motriz.....	44
4.3.1 Efectos fisiológicos.....	44
4.3.2 Efectos motrices.....	45
5 Método.....	47
5.1 Paradigma de investigación	47
5.2 Diseño investigativo.....	48
5.3 Técnicas de recolección	48
6 Resultados.....	49

6.1	Resultado objetivo específico 1	49
6.2	Resultado del objetivo específico 2	51
6.2.1	Contenidos	52
6.3	Resultados del objetivo específico 3.....	66
7	Discusión	67
8	Conclusiones y recomendaciones.....	69
8.1	Conclusiones	69
8.2	Recomendaciones	70
9	Referencias	72

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 Sesión #1.....	53
Tabla 2 Sesión #2.....	54
Tabla 3 Sesión #3.....	54
Tabla 4 Sesión #4.....	55
Tabla 5 Sesión #5.....	57
Tabla 6 Sesión #6.....	58
Tabla 7 Sesión #7.....	59
Tabla 8 Sesión #8.....	60
Tabla 9 Sesión #9.....	61
Tabla 10 Sesión #10.....	62
Tabla 11 Sesión #11.....	64
Tabla 11 Sesión #11.....	64

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1	14
Figura 2	39
Figura 3	40
Figura 4	40
Figura 5	41
Figura 6	42
Figura 7	42
Figura 8	43

Resumen

El propósito de esta guía es desarrollar una estrategia metodológica utilizando el parkour para fomentar el desarrollo motriz en niños de 10 a 12 años. Se ha identificado que el parkour, como actividad física y recreativa, promueve significativamente este desarrollo. A partir de un análisis exhaustivo de las fortalezas y debilidades de la metodología actual, se proponen recomendaciones para su optimización y amplia difusión. Esto ha llevado a la creación de un diseño metodológico que responde a las necesidades, intereses y habilidades específicas de esta franja etaria. Mediante un enfoque cualitativo y transversal, y una revisión documental detallada, se sugiere que investigaciones futuras incluyan estudios comparativos para evaluar la eficacia de distintos métodos de enseñanza del parkour en entornos educativos y concluyendo que el parkour es una disciplina efectiva para mejorar el desarrollo motriz, al integrar de manera innovadora y atractiva elementos lúdicos y físicos que facilitan el aprendizaje a través del movimiento.

Palabras Clave: Guía metodológica, Parkour Kids, Coordinación, Creatividad, Niños, Aprendizaje activo.

Abstract

The purpose of this guide is to develop a methodological strategy using Parkour to promote motor development in children aged 10-12 years. Parkour, as a physical and recreational activity, has been found to be an important facilitator of this development. Based on a thorough analysis of the strengths and weaknesses of the current methodology, recommendations for its optimization and widespread dissemination are proposed. This has led to the creation of a methodological design that responds to the specific needs, interests and abilities of this age group. Through a qualitative and cross-sectional approach and a detailed documentary review, it is suggested that future research should include comparative studies to evaluate the effectiveness of different methods of teaching parkour in educational settings, concluding that parkour is an effective discipline for improving motor development by integrating playful and physical elements that facilitate learning through movement in an innovative and attractive way.

Keywords: Methodological guide, Parkour Kids, Coordination, Creativity, Children, Active learning.

Introducción

En algunos estudios ha encontrado que los métodos tradicionales usados en la clase de educación física, aunque tienen buenos resultados en el desarrollo de las habilidades motrices, la aplicación de deportes emergentes y alternativos no solo tienen los resultados esperados, sino que también afectan de manera positiva la atención y motivación de los estudiantes de 11 a 13 años, que es un periodo crítico para el crecimiento y la coordinación, ya que según Foster y López (2022) durante esta etapa se requieren estímulos y experiencias específicas para promover el crecimiento sináptico, por ello durante esta etapa, se observan cambios físicos notables que afectan su participación en actividades deportivas y recreativas. Estos cambios en los hombres se ven porque crecen más rápido, aparecen vello púbico y facial, se vuelve más grave la voz, y pueden experimentar crecimiento de los testículos y alargamiento del pene y en las niñas, además de crecer y el apareamiento del vello púbico, desarrollan los senos y les llega la menstruación:

En este sentido, la necesidad de aplicar métodos innovadores de enseñanza y aprendizaje se hace importante ya que permiten no solo al docente explorar otras formas de enseñanza, sino que les permite a los estudiantes que, bajo un enfoque más adaptable en la educación física, la oportunidad de explorar y personalizar sus movimientos corporales para satisfacer sus necesidades individuales. Por ello, desde un abordaje teórico del aprendizaje constructivista (constructivismo cognitivo y la teoría del aprendizaje social), en este documento se aborda la cimentación del conocimiento como un proceso dinámico y contextual que se beneficia enormemente de la interacción y la experiencia, es decir que los estudiantes tienden a tener mejores procesos de aprendizaje cuando participan activamente en actividades que estimulan la exploración, el cuestionamiento y la reflexión crítica (i Rius & Flix, 2018). Esta flexibilidad es crucial desde una perspectiva axiológica, ya que la corporalidad trasciende el mero reconocimiento y expresión de

valores sociales; implica una comprensión profunda del lugar del individuo en la sociedad. Al fomentar el desarrollo de habilidades motoras, los niños no solo se capacitan para interactuar con su entorno de manera efectiva, sino que también se equipan con habilidades vitales para superar los desafíos presentados por su mundo.

Por otro lado, se aborda el desarrollo de las habilidades motrices a través de la práctica del parkour, que según la mirada de Gallahue y Ozmun (2012) destacan que desde 11 hasta los 13 años es un periodo crítico para el crecimiento, la coordinación y del desarrollo motor en un nivel intermedio, ya que han adquirido habilidades básicas y trabajan en su refinamiento y mejora. En este sentido, este documento se trata de una propuesta innovadora para la educación física y deportes bajo un método cualitativo de carácter transversal usando fuentes secundarias, cuyos resultados es una propuesta metodológica que sugiere la implementación de parkour en el currículo de primaria en el área de educación física y deportes.

Ya que este puede ser una herramienta adecuada para el desarrollo de habilidades motrices fundamentales a través de la enseñanza y aprendizaje de las técnicas de saltos, giros y desplazamientos, habilidades esenciales para el parkour, que además pueden mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad de los estudiantes. Esta inclusión no solo enriquecería la experiencia educativa, sino que también promovería un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Lo anterior parte de la idea del que el desarrollo de habilidades motoras específicas es esencial para la socialización infantil, ya que facilita la adaptación del niño a su entorno y promueve la interacción con su contexto físico y social. Estas habilidades son cruciales para el crecimiento físico, mental y psicológico, y son particularmente valiosas para el deporte en todos

los niveles. A través del movimiento, los niños no solo comprenden su mundo, sino que también consolidan habilidades corporales que refuerzan su capacidad metacognitiva.

1 Antecedentes

El Parkour, es una disciplina deportiva nacida en Francia a finales de los años 80. Sus raíces se encuentran en el "método natural" de Georges Hébert, un militar francés que a principios del siglo XX ideó un sistema de entrenamiento basado en la superación de obstáculos naturales. Este enfoque holístico, que enfatizaba la fuerza, la resistencia y la agilidad, sentó las bases para lo que luego se convertiría en el Parkour. Aun así, a quien se le debe de reconocer como el verdadero precursor del Parkour moderno fue David Belle, quien se inspiró en las ideas de Hébert y las adaptó a su propio entrenamiento. Junto a un grupo de amigos conocidos como los Yamakasi, Belle comenzó a explorar las posibilidades de movimiento urbano, desafiando los límites del cuerpo humano en entornos cotidianos. Su filosofía se basaba en la eficiencia, la fluidez y la creatividad, utilizando el entorno urbano como un gimnasio al aire libre.

A partir de la década del 2000, el Parkour experimentó un crecimiento exponencial a nivel mundial. Documentales como "Jump London" y películas como "Yamakasi" (Ver Figura 1) difundieron la práctica a un público global, inspirando a miles de personas a desafiar su entorno y explorar sus propias capacidades. Internet también jugó un papel crucial, con videos online que mostraban las increíbles hazañas de los traceurs (practicantes de Parkour) y que generaban comunidades virtuales alrededor del mundo. En este sentido, este deporte ha tenido un impacto significativo en la cultura popular, influyendo en el cine, la publicidad, los videojuegos e incluso la moda.

Figura 1

Posters de material audiovisual

*Nota:* Tomado de Paredo, 2019

En el contexto de este estudio, el abordaje histórico realizado en clave de la evidencia empírica recolectada en los últimos años, se realiza para establecer unas características en torno a la construcción teórica, conceptual y metodológica de la evidencia existente que logre dar luces si existen investigaciones que aborden la elaboración de metodologías de intervención educativa que permitan la formación y el fortalecimiento de las habilidades motrices en escolares de 10 a 12 años e identificar en estas, cuáles han sido los criterios usados para su elaboración, además de los beneficios, dificultades y recomendaciones que se han topado en el desarrollo de estos planes de intervención, además de los alcances de la aplicabilidad de los mismos y así poder establecer cuáles son las necesidades investigativas y vacíos que han dejado estos estudios desde la evidencia empírica coleccionada entorno a lo teórico, conceptual y metodológico.

De este modo Suarez y Hernández (2012), establecen que una de las tantas formas de las cuales se pensó para enriquecer las clases de Educación Física fue incorporar el Parkour como una actividad alternativa y atractiva para el alumnado. El Parkour consiste en desplazarse por el entorno urbano o natural superando los obstáculos que se presentan, utilizando solo el propio cuerpo. Lo anterior, lo hace considerar que esta práctica posee un enfoque holístico, que enfatiza en la fuerza, la resistencia y la agilidad, además su práctica busca que los movimientos ejecutados

se realicen de una forma eficaz, fluida y creativa sin importar su entorno, es decir que se puede ejecutar tanto en ambientes cerrados como abiertos, esto propicia un mejor control corporal, además, fomenta valores como la disciplina, el respeto por el entorno y la comunidad.

En suma, autores como León (2018), Rojo (2018) y Rodríguez (2019) al analizar los beneficios de implementar el parkour como una estrategia didáctica en las clases de educación física favorece el desarrollo integral de los estudiantes, al estimular su motivación, participación, solidaridad y autoconfianza. Estos enfatizan que el uso de este tipo de recursos facilita el logro de los objetivos del currículo oficial de Educación Primaria, que abarcan diversas competencias clave para el desarrollo integral de los alumnos en especial en la competencia en conocimiento y la interacción con el mundo físico, la competencia social y cívica, la cultural y artística, la de aprender a aprender y en la autonomía e iniciativa personal. Es así como este recurso propicia entornos de aprendizaje significativo para los alumnos, al permitirles explorar y aprender de forma activa, en un marco lúdico y retador que favorece el desarrollo de habilidades sociales y de cooperación, así como la autoestima y la confianza en sí mismos.

En suma, Pérez y Cabezas (2022) y Chávez (2023) que como disciplina es un elemento importante en la estimulación de las etapas sensibles del menor. Por otro lado, García y Colmenares (2017), Puerto (2020) y Gutiérrez et al. (2022) Como hallazgos importantes de este trabajo de planificación pedagógica se encuentra que el ejercicio docente y los procesos de enseñanza y aprendizaje. Desde el método observacional se percibe una mejora en los patrones motrices de los estudiantes, aun así, se hace necesario hacer el seguimiento presencial y periódico para establecer el alcance de este tipo de estudios. Lo anterior, puede incidir positivamente en la vinculación y permanencia de los estudiantes en el programa de deporte escolar

En contraste, Sánchez et al. (2018), Smith y Jones (2020) y Dewar y Leggett (2022) encontraron que el parkour puede conllevar un riesgo de lesiones, especialmente en niños pequeños. La evidencia de estos estudios indica que los menores que practicaban estos deportes tenían un mayor riesgo de sufrir lesiones en la cabeza, la espalda y las extremidades en especial cuando no se cuenta con el equipo, instalaciones y supervisión adecuada. Además, puede ser una actividad excluyente para los niños con limitaciones físicas, ya que pueden tener dificultades para realizar los movimientos del parkour. En suma, Arbeláez et al. (2020) encuentra que las nuevas tendencias deportivas no necesariamente son un método fehaciente para la mejora sustancial de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, pero amplían el espectro de las actividades que pueden usar los docentes del área de educación física, dinamizando las rutinas de la escolaridad y enseñanza motriz.

Cortés-Murillo, Perea-Baena, y Sarmiento-Rojas (2019) han explorado el parkour desde una perspectiva académica que intento abordar los pro y contras de esta disciplina en la escuela. En su análisis, los autores interpretan las experiencias y significados de sus sujetos de estudio y fuentes secundarias de información, llegando a la conclusión que el parkour desde una perspectiva académica no necesariamente es considerado antipedagógico o de carácter peligroso para niños, ya que este genera riesgos similares a otras disciplinas como la gimnasia. Más bien, se centran en comprender los significados y experiencias de los estudiantes con el entorno y sus compañeros.

Por ello, Smith y Robertson (2021) hacen unas recomendaciones generales para que la enseñanza del Parkour sea segura y efectiva en niños. Como adaptaciones generales, hacen hincapié en la seguridad, recomendando realizar la practica en espacios seguros y controlados, como gimnasios o parques con áreas acolchadas y protecciones adecuadas para las diferentes

actividades, como cascos, coderas y rodilleras. El acompañamiento docente es clave, por ello los grupos deben de ser pequeños y se debe de trabajar en grupos para que los estudiantes se cuiden entre ellos y, por último, se debe asegurar una adecuada preparación física antes de cada sesión.

Otro ítem para tener en cuenta es la progresión, es necesario que los estudiantes empiecen con ejercicios poco complejos y aumentar la dificultad gradualmente. Por ello, se deben evaluar a los estudiantes antes de poner de ejecutar la práctica, para así saber cuáles son las capacidades que poseen y así establecer unos objetivos adecuados que ayuden a fomentar la confianza en sí mismos mediante metas pequeñas y logros progresivos y así mantener la motivación y el interés de los niños. También es necesario tener en cuenta el utilizar juegos y actividades divertidas para facilitar el aprendizaje, reforzar los logros y brindar apoyo en las dificultades y adaptar el lenguaje y las explicaciones a la edad y comprensión de los niños (Taylor & Hodges, 2022). En rango de edad de este estudio se recomienda específicamente enseñar las técnicas básicas del Parkour (Saltos, trepar, rodar y correr), hacer énfasis en la seguridad y la correcta ejecución de las técnicas y primar las actividades que fomenten la cooperación y el trabajo en equipo.

A partir de lo anterior, se puede encontrar de que de manera general existen planteamientos recientes sobre la creación de unidades didácticas y guías metodológicas para la enseñanza y aprendizaje del Parkour o que lo usan como herramienta pedagógica en la clase de educación física y deportes. Desde esta evidencia, se comprende:

- Que la mayoría de los estudios abordan desde lo teórico y lo conceptual las habilidades físicas y condicionales, y el desarrollo motriz, lo que va en línea a lo que busca este estudio. Aun así, desde la propuesta metodológica, se encuentra un

vacío y es que estos estudios en su mayoría no poseen criterios claros para la elaboración de estas guías metodológicas porque estas usan primordialmente metodologías de carácter cualitativo observacionales.

- Las propuestas educativas no son claras debido a que los métodos, instrumentos de investigación y procesamiento de los datos en la mayoría de los casos no se enuncia explícitamente, a excepción de las revisiones sistemáticas de literatura. Dentro de los puntos positivos de estos estudios, es que dentro de los hallazgos y aportaciones a la evidencia empírica esta como las necesidades básicas de aprendizaje de los estudiantes, están exigiendo la diversificación de los contenidos de la clase de la educación física.

Lo anterior converge en que la innovación educativa se hace necesaria no solo por la diversificación de los contenidos en el aula, sino también porque esta ayuda a mejorar la calidad y la eficacia de la enseñanza y el aprendizaje mediante la introducción de cambios en las prácticas, los recursos, las metodologías hasta las evaluaciones en la clase de educación física, contribuyendo a que el entorno educativo logre adaptarse a las necesidades, intereses y motivaciones de los estudiantes, que son cada vez más diversos y cambiantes. También para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el ámbito físico, sino también en el cognitivo, emocional y social, y así aprovechar las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías, que pueden facilitar el acceso a la información, la comunicación, la colaboración y la creatividad.

Entonces, la innovación educativa se hace necesaria para responder a los retos y demandas de la sociedad actual, que requiere ciudadanos activos, críticos, responsables y comprometidos con su salud y su entorno. Esta evidencia apunta que la construcción de este tipo de guías no debe de

estar vinculada a una única teoría del aprendizaje, pero de acuerdo con los abordajes teóricos encontrados, se recomienda usar las teorías del aprendizaje constructivistas porque estos modelos enfatizan en la construcción del conocimiento a través de la interacción social y las experiencias prácticas. Según Ibarra y Sablón (2019) lo anterior, ayuda a la promoción del trabajo colaborativo y cooperativo y al fomento de la autonomía y la responsabilidad.

Esto vinculado con la Teoría del Aprendizaje social (Manzueta, 2022), que concibe que el aprendizaje se produce a través de la observación e imitación de modelos, experiencias y consecuencias observadas en otros, promueve el aprendizaje vicario que permite a los niños aprender de los errores y éxitos de otros, promoviendo la seguridad y la toma de decisiones responsables. En este sentido, se comprende que estas teorías y en función de estas prácticas deportivas poseen un enfoque holístico que atiende al desarrollo integral del niño, considerando aspectos físicos, cognitivos y sociales, fomenta la participación, la colaboración y el disfrute del aprendizaje, y permite la diferenciación de la enseñanza y el aprendizaje al ritmo de cada niño.

2 Formulación del del Problema

Una de las bases para la socialización en los niños es el desarrollo de las habilidades motoras específicas, pues estas permiten que el niño se adapte y pueda interactuar con su entorno físico y social (Bálsamo, 2022). Así, los aspectos psicomotores maduran como parte de las habilidades para la vida del menor que son fundamentales en los procesos de desarrollo físico, mental y psicológico y que a su vez pueden ser de gran importancia para la práctica deportiva de cualquier nivel. En este sentido, el desarrollo de este tipo de habilidades cobra gran importancia, ya que a partir de estas los individuos logran comprender el entorno y desenvolverse en el a través

del movimiento, generando así la formación y consolidación de habilidades corporales que llegan a fortalecer las habilidades metacognitivas del niño.

Por ende, es necesario que el sistema de aprendizaje motor este alejado del estándar tradicional de la enseñanza corporal, ya que este tipo de escuela ha llegado a considerarse como rígida y estandarizada, por consiguiente, no le da lugar que el escolar realice una exploración propia del cuerpo a partir de sus necesidades particulares y por ende limita la adecuación de nuevos movimientos corporales (Aguirre, 2020). Esto es importante debido a que desde la dimensión axiológica de la corporalidad implica el reconocimiento y la expresión de los valores sociales y el rol del sujeto en el conglomerado social, mediante acciones que favorecen el entendimiento de las normas valorativas del contexto en el que se desenvuelve el individuo, es decir que a través de la formación y fortalecimiento de sus habilidades motrices el niño comprende las formas en las que opera su entorno y a través de ello forma habilidades que le permiten desarrollar herramientas adecuadas para sortear los desafíos que este le presenta.

Entonces, es necesario comprender que lo anterior se traduce en que a medida que los niños desarrollan sus habilidades motoras específicas, pueden moverse por su entorno con más facilidad y confianza, esto les permite participar en actividades más desafiantes y ser más independientes (Bravo, Carranza & Portillo 2023). También, es un eje del autoconocimiento y la autopercepción porque a través de la exploración los niños aprenden sobre sí mismos, además de fortalecer habilidades como la coordinación y el equilibrio, la reducción de lesiones, y la consolidación de la confianza y la autoestima necesaria para una adecuada socialización.

En consiguiente, el desarrollo de metodologías de enseñanza-aprendizaje a través de los métodos activos e innovadores que usan disciplinas deportivas como el Parkour podría llegar a

facilitar el desarrollo motriz de los escolares y la diversificación de contenidos de clase, debido a que estos le brindan al sujeto espacios de posibilidad que le invitan a experimentar e introducirse en eventos novedosos que faciliten el diálogo e intercambio constante consigo mismo, con el otro y lo otro a través de ambientes de aprendizaje centrados en el sujeto, promoviendo el desarrollo de las adecuadas conductas motrices en clase.

En este sentido, al diseñar una propuesta metodológica por medio del parkour para mejorar el desarrollo motriz en niños de 10 a 12 años, desde su utilidad teórica conceptual se aportaría evidencia empírica sobre la efectividad del parkour como herramienta para mejorar el desarrollo motriz en niños de esta edad, ya que su práctica regular puede contribuir a mejorar el desarrollo de habilidades motoras, como la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad en los niños. Esto implicaría, que para el cumplimiento de este objetivo es necesario comprender mejor los mecanismos por los cuales el parkour puede mejorar el desarrollo motriz, en suma, también ayudaría a identificar los factores específicos del parkour que contribuyen a su efectividad, como el tipo de ejercicios, la intensidad del entrenamiento o la frecuencia de la práctica.

Lo anterior, propondría una metodología específica para la aplicación del parkour en el ámbito educativo. Esta podría servir de guía para los profesionales de la educación física que quieran implementar el parkour en sus clases que como utilidad metodológica aportaría una metodología innovadora para la aplicación del parkour en el ámbito educativo que podría servir de guía para los profesionales de la educación física que quieran implementar el parkour en sus clases. Además, el estudio podría identificar los factores específicos del parkour que contribuyen a su efectividad, como el tipo de ejercicios, la intensidad del entrenamiento o la frecuencia de la

práctica y la efectividad del parkour para mejorar el desarrollo de las habilidades motoras en los niños.

Y, por último, como utilidad social este tipo de trabajos podría contribuir a mejorar la salud y el bienestar de los niños. El desarrollo motriz adecuado es esencial para la salud y el bienestar de los niños. El parkour puede ayudar a mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad, todos los cuales son factores importantes para la salud y el bienestar al ayudar a los niños a mantenerse activos y a reducir el riesgo de sedentarismo y obesidad infantil. También, podría contribuir a promover la inclusión y la diversidad, ya que puede practicarse en cualquier lugar y que no requiere ningún equipo especial. Esto lo hace accesible a niños de todos los orígenes y niveles de habilidad.

Por consiguiente, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué variables deben considerarse al diseñar una propuesta metodológica basada en el parkour para garantizar su éxito en niños de 10 a 12 años?

3 Objetivos

3.1.1 Objetivo General

Diseñar una propuesta metodológica por medio del parkour para mejorar el desarrollo motriz en niños de 10 a 12 años.

3.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar las características y beneficios del parkour como disciplina física y lúdica que favorece el desarrollo motriz.

- Diseñar una propuesta metodológica basada en el parkour que se adapte a las necesidades, intereses y capacidades de los niños de 10 a 12 años.
- Analizar las fortalezas y debilidades de la propuesta metodológica y proponer recomendaciones para su mejora y difusión.

3.2 Justificación

La práctica del parkour en niños de 10 a 12 años ofrece numerosos beneficios para su desarrollo integral. En esta etapa crucial de su crecimiento, los niños experimentan cambios físicos, emocionales y cognitivos significativos. Es fundamental brindarles oportunidades que les permitan desarrollar habilidades motoras, fomentar su creatividad y fortalecer su confianza en sí mismos, por ejemplo, la coordinación motriz es una capacidad fundamental en el desarrollo infantil, ya que influye directamente en el desempeño de actividades diarias, en el aprendizaje y en el rendimiento académico. Entonces, mediante la práctica del parkour, los niños pueden mejorar su coordinación y equilibrio, así como desarrollar habilidades acrobáticas y de control corporal ya que proporciona un entorno lúdico y desafiante que estimula el desarrollo de estas habilidades de manera divertida y motivadora.

Además, este fomenta la expresión creativa y el pensamiento innovador en los niños a través de la exploración de movimientos y trayectorias, teniendo la oportunidad de experimentar, improvisar y desarrollar su propio estilo de movimiento. Esto les permite expresar su individualidad, potenciar su imaginación y fortalecer su capacidad para resolver problemas de manera creativa. Otro aspecto relevante es la importancia de potenciar la confianza y la seguridad de los niños en el entorno urbano porque el parkour enseña a los niños a evaluar y superar obstáculos de manera segura, lo que contribuye a que adquieran habilidades de toma de decisiones y a que desarrollen confianza en sus propias capacidades. Esto resulta especialmente valioso en

entornos urbanos, donde los niños deben aprender a desenvolverse de manera segura y consciente de su entorno.

Asimismo, esta disciplina deportiva promueve el trabajo en equipo y la colaboración entre los niños a través de actividades grupales, como la realización de circuitos y la resolución de desafíos, los niños aprenden a comunicarse, a cooperar y a trabajar en armonía con otros. Esta colaboración fortalece las habilidades sociales de los niños, fomenta el respeto mutuo y desarrolla su capacidad para trabajar en equipo. En vista de todos estos beneficios, resulta necesario diseñar una guía metodológica que brinde pautas claras y prácticas para la implementación del parkour como herramienta pedagógica en el ámbito educativo. Esta guía permitirá a los profesionales de la educación y a los padres de familia aprovechar los beneficios del parkour para potenciar la coordinación y la creatividad en niños de 10 a 12 años.

4 Marco Teórico

Este apartado aglomera las diferentes perspectivas que componen la base teórica para comprender el desarrollo intelectual de los niños y las estrategias más adecuadas para facilitar su aprendizaje y fortalecimiento de las habilidades motrices en los niños a través del parkour.

4.1 Teorías del aprendizaje constructivista

La teoría de aprendizaje constructivista sostiene que los estudiantes no son simplemente recipientes pasivos de información, sino que construyen activamente su propio conocimiento a través de sus experiencias (Ertmer, Walker & Woods, 2018). Esto significa que los estudiantes son más propensos a aprender cuando están involucrados en actividades que les permiten explorar, cuestionar y reflexionar sobre el material. Es decir que el conocimiento no es estático y que este va tomando unas características a partir del contexto, además este evoluciona con el tiempo.

También se considera al aprendizaje está vinculado a la experiencia, entonces, a medida que los estudiantes interactúan con el mundo que los rodea, forman nuevas ideas y conceptos que se basan en sus conocimientos y experiencias anteriores. En consiguiente, el aprendizaje es continuo y se da en cada uno de los ciclos de vida del sujeto que no se da de manera individual sino a través de la cooperación social.

Entonces, los estudiantes aprenden a través de la interacción con sus compañeros, maestros y otros adultos como un proceso gradual que ocurre a través de la zona de desarrollo próximo, siendo esta la diferencia entre lo que un estudiante puede hacer por sí mismo y lo que puede hacer con la ayuda de un adulto o un compañero más capaz, cuya base de esta interacción es la resolución de problemas, la exploración y de la construcción de significados (Song & Park, 2019) y que se fortalece a través de la interacción, es decir la zona del desarrollo próximo implica que a través de la construcción social del conocimiento, que el estudiante logre desarrollar habilidades de pensamiento crítico y resolver problemas, y sentirse más motivados a aprender, ya que este no es un elemento meramente recesivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para Morales (2018) la teoría del aprendizaje según Vygotsky concibe al sujeto como el resultado de un cumulo de procesos sociales e históricos y cuyo conocimiento es el resultado de la interacción que hay entre el sujeto y el contexto que este se desarrolla. Pero para comprender este fenómeno hay que tener en cuenta que el medio de desarrollo del sujeto no es solo el espacio físico, sino también comprende todas aquellas aristas que componen su realidad. Por consiguiente, las formas de aprendizaje y de comprensión del mundo son múltiples, ya que a partir del contexto y de las experiencias del sujeto se determina específicamente su manera de pensar, actuar, aprender y socializar. Entonces, según Bello y Castillo (2019) el docente tiene un rol fundamental como facilitador del proceso de aprendizaje, ya que debe diseñar y organizar las unidades didácticas de

manera que promuevan una comprensión profunda y duradera en los estudiantes. Para ello, este debe considerar el contexto físico y social del aula, los saberes previos y las necesidades de los estudiantes, los objetivos de aprendizaje claros y coherentes, la formación de grupos heterogéneos que favorezcan el trabajo colaborativo, la presentación de la tarea con instrucciones precisas y un propósito definido, el seguimiento y la retroalimentación continua del desempeño de los estudiantes y la evaluación formativa de los resultados de aprendizaje.

4.1.1 *Constructivismo cognitivo*

Según Malavé (2020) el constructivismo cognitivo es una teoría del aprendizaje que sostiene que los estudiantes no son simplemente recipientes pasivos de información, sino que construyen activamente su propio conocimiento a través de sus experiencias. Esto significa que los estudiantes son más propensos a aprender cuando están involucrados en actividades que les permiten explorar, cuestionar y reflexionar sobre el material a partir de la realidad próxima a este. Esta teoría se basa en la idea de que los estudiantes tienen esquemas, o estructuras mentales, que utilizan para comprender el mundo que les rodea.

Entonces, para Zhang y Li (2021; 2022) se entiende que el conocimiento no es una copia fiel de la realidad, sino una construcción activa del sujeto que se adapta a las situaciones que enfrenta a través de un proceso equilibrado entre la asimilación en donde se incorpora nueva información a los esquemas existentes y la acomodación que es cuando el nuevo conocimiento no encaja fácilmente en estos esquemas, por tanto, hay que modificarlos o crear nuevos. Lo anterior, permite que el sujeto se adapte al entorno y aprender cosas nuevas. Entonces el desarrollo cognitivo la planificación de las unidades de enseñanza y aprendizaje no solo deben de tener en cuenta al contexto, sino que también implica la comprensión de las etapas de desarrollo, para así establecer

contenidos coherentes y pertinentes que apunten hacia la mejora de las capacidades del sujeto en función de las zonas de desarrollo

García (2022), indica que Vygotsky, define tres zonas de desarrollo, la primera es la zona de desarrollo real se refiere al nivel de habilidades y conocimientos que el niño ha alcanzado por sí mismo, sin la ayuda de nadie. La segunda es la zona de desarrollo próximo, que se trata de la diferencia entre lo que una persona puede hacer por sí misma y lo que puede hacer con la ayuda de otros más expertos; esta diferencia indica el nivel de aprendizaje potencial que tiene el niño, que se puede alcanzar mediante la orientación adecuada de adultos o compañeros más competentes. Y la tercera es la Zona de Desarrollo Potencial, que se refiere a aquello que el niño aún no domina por sí mismo, pero que puede aprender con la ayuda de un adulto o un par más experto. El rol del profesor es identificar el nivel actual del niño y diseñar actividades que lo desafíen a avanzar hacia el nivel potencial, es decir, el que puede alcanzar con orientación adecuada.

Entonces, la importancia de las zonas de desarrollo según Vygotsky radica en que permiten comprender cómo se produce el aprendizaje en los niños y niñas, y cómo se puede favorecer su desarrollo cognitivo, social y emocional. Entonces, el papel del educador o educadora es identificar la zona de desarrollo próximo de cada estudiante, y ofrecerle actividades y recursos adecuados para que pueda ampliar su zona de desarrollo real, aprovechando su zona de desarrollo potencial. De esta manera, se respeta el ritmo y el estilo de aprendizaje de cada niño o niña, y se le estimula a superar sus propios desafíos al proporcionar actividades que sean desafiantes pero alcanzables; trabajar con los estudiantes para identificar sus puntos fuertes y débiles; proporcionar ayuda un poco más personalizada a los estudiantes que lo necesitan y crear un ambiente de aprendizaje seguro y de apoyo.

Entonces A partir de lo anterior, la comprensión de las zonas de desarrollo próximo son fundamentales en la construcción de las unidades didácticas para la enseñanza-aprendizaje, porque como insumos pueden ser utilizados por los maestros para ayudar a los estudiantes a aprender de una manera significativa y desarrollar habilidades de pensamiento crítico a través de situaciones cotidianas y que le planteen al estudiante la pertinencia del nuevo aprendizaje en su contexto, pues esta teoría ofrece una base para comprender el desarrollo intelectual de los niños y las estrategias más adecuadas para facilitar su aprendizaje. El aprendizaje constructivista es un enfoque eficaz para la enseñanza y el aprendizaje. Puede ayudar a los estudiantes a aprender de una manera más significativa, desarrollar habilidades de pensamiento crítico y resolver problemas, y sentirse más motivados a aprender.

4.1.2 Teoría del aprendizaje social

Yarlaque (2017) define a la teoría del aprendizaje social desde la perspectiva de Bandura como un enfoque de la psicología que enfatiza la importancia de la observación y la imitación en el aprendizaje a través de los procesos de atención, desde los cuales el individuo presenta curiosidad a los modelos que observan; la Retención, desde la cual se muestra la capacidad de recordar lo que han observado y la Reproducción, en donde el sujeto es capaz de imitar el comportamiento que ha visto previamente. En consecuencia, se puede comprender desde esta teoría que el aprendizaje es una respuesta a una serie de estímulos del entorno en donde el sujeto comprende que habilidades son necesarias para enfrentar los desafíos que este le presenta a través de la observación, en este sentido lo aprendido representa la satisfacción de las necesidades del individuo.

Entonces, esta teoría plantea que el entorno de enseñanza y aprendizaje debe de diseñar un ecosistema integral, en donde la formación no sea de tipo repetitivo, sino que oriente al estudiante

a adquirir las herramientas de un aprendizaje autónomo que se nutra de la guía que el docente y la interacción con sus compañeros. Entonces, para que el sujeto tenga una formación integral es necesario tener un diseño curricular robusto, deben de identificarse las necesidades en cuanto al contexto y que tenga relación con los procesos de formación. En este sentido, debe tener una estrategia suficientemente estructurada y útil para dar respuesta a las necesidades de la enseñanza de la Educación Física, donde se busca que este sea integral. (Bernate, Fonseca, Betancourt & Romero, 2020, p. 217).

Entonces a través de este tipo educación, el modelo de enseñanza y aprendizaje busque de alguna forma mejorar el autoconocimiento mediante la educación corporal, que contribuiría al desarrollo de las capacidades cognitivas y motoras. Desde la propuesta de Bandura, esto es comprendido como el modelamiento del comportamiento e implica que el estudiante logre establecer el patrón adecuado de la ejecución de una nueva habilidad motora o de gesto deportivo, lo que ampliaría el repertorio motriz del niño o la niña (García, Díez & González, 2021). Siendo necesario dentro de este proceso proporcionar oportunidades para la observación, no solo desde la ejecución global del movimiento sino también de cada una de las fases que le compone, debido a que de esta forma el estudiante podrá asimilar o acomodar la nueva información dentro de su esquema motor

En concordancia, Bernate (2021) establece que la inclusión de estrategias de aprendizaje dentro del aula de educación física y deportes usando la teoría del aprendizaje social como una estrategia o recurso de desarrollo motriz que contribuye a el reconocimiento y experimentación de sí mismos con base a su entorno, enriqueciendo su imaginación y sus interacciones sociales, también en fundamentar la confianza de sí mismo y de los que lo rodean. Entonces, se comprende que a partir de la conformación de currículos escolares que permitan la formación de las

necesidades particulares del estudiante no solo desde los contenidos académicos, sino desde las necesidades emocionales, psicosociales y motrices, los estudiantes logran desarrollar habilidades para la vida desde la satisfacción de los derechos básicos de aprendizaje, porque estos les permiten problematizar las situaciones y generar una respuesta adecuada al desafío presentado.

En conclusión, la teoría del aprendizaje social también sugiere que los estudiantes son más propensos a aprender cuando están motivados y cuando creen que pueden tener éxito, entonces el desafío del docente es crear ambientes de aprendizaje que motiven a estos desde estrategias de innovación educativa, por ejemplo desde la educación física desde la implementación de deportes alternativos, ya que estos proporcionan a los estudiantes modelos positivos y motivantes al enfrentarse a nuevos desafíos que le presenta el docente.

4.2 El Parkour y las habilidades motrices

Según Quispe (2015), las habilidades motrices son la capacidad de realizar movimientos corporales con rapidez, eficiencia y mínimo gasto de energía, para lograr una expresión deseada. Estos movimientos tienen un patrón definido por el objetivo y la situación, y requieren de precisión y efectividad en la tarea. Las habilidades motrices se desarrollan a lo largo de la evolución humana, e incluyen acciones como caminar, saltar, lanzar, recibir, patear a alta velocidad, entre otras. Santos (2011) y Cidoncha (2010) coinciden en que estas características tienen una relación directa entre su concepto de competencia y la solución de un problema motor propósito individual, que le permite a el menor planificar para lograr un objetivo a través de unas series de acciones. Estas características permiten dividir a las habilidades motrices en tres segmentos:

- **Habilidades locomotrices:** definidas como toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total o parcia (Al &

De Maestros, 2016), siendo estas pasear, salir a caminar, saltar, versiones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, rebotar, caer, esquivar, trepar, descender, entre otras.

- **Habilidades de manipulación:** conocidas como caracterizan por el potencial de imprimir fuerza en dispositivos o personas y recibir y amortiguar la igualdad de objetos y personas con las que interactúan, ya que pueden perfeccionarse puede haber una mayor participación de capacidades perceptivo motoras y de coordinación, que imprimen la parte inferior del aspecto cualitativo, destacándose acciones como lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar lugar a alguna otra gran variedad de habilidades, junto con lanzar una pelota y atraparla con una, palmas y en numerosos enfoques diferentes (Paredo, 2019).
- **Habilidades de estabilidad:** que son las que contribuyen a la preservación del equilibrio estático y dinámico frente a un estado o desafío motor propuesto, y el equilibrio se completa mediante el uso de un ajuste postural lo suficientemente bueno que resuelve eficientemente la molestia planteada. Algunas de las habilidades de estabilidad de la conducción son: levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, poner.

Estas competencias son esenciales para el crecimiento normal del niño, y también son un factor clave en la actividad deportiva, ya que le dan al individuo unas capacidades para afrontar los desafíos que implica el deporte. El nivel de práctica no importa, pero sí el saber el nivel de desarrollo de estas competencias, para que el educador físico pueda adaptar el nivel de desarrollo a las demandas propias del alumno.

Según Morales (2019), el desarrollo del razonamiento sensorio-motriz es una competencia que permite realizar actividades adaptadas al entorno propio, lo que contribuye al mejoramiento del desempeño en tareas específicas dentro de un contexto dado. Este razonamiento depende del grado de madurez del individuo, el cual se refleja en el estado de sus sistemas orgánicos y cognitivos, que son variables relevantes para el desarrollo motor. Un buen estado de estos sistemas implica una maduración adecuada de dichas variables, así como una mayor posibilidad de progreso.

Entonces, el estadio de desarrollo en el que se encuentra el niño determina su desarrollo motor. Entre los 8 y los 12 años, el niño está en el estadio de las operaciones concretas, que según Feldman (2015) es el periodo en el que los niños empiezan a usar estrategias más racionales para producir eventos coordinando varios esquemas para generar una sola acción. En este nivel, el niño alcanza la conservación de la realidad, lo que implica que emplea el razonamiento para deducir las verdades y los hechos, que se han estructurado en sistemas complejos y coherentes a partir de la evolución adecuada de los niveles previos. Es decir, cada una de las destrezas que ha obtenido el niño mediante la maduración ha conformado un conjunto que le permite aprovechar las diferentes capacidades que ha desarrollado mediante la experiencia.

Según Piaget, el desarrollo cognitivo de los niños entre 0 y 2 años se basa en la maduración de los reflejos que les permiten interactuar con el mundo, que es el foco de su vida cognoscitiva. En esta etapa, los niños usan sus reflejos innatos, que van cambiando y mejorando mediante el método de prueba y error (Feldman, 2015). De esta manera, los niños modifican su comportamiento al observar cómo sus acciones influyen en su ambiente. Así, esta etapa se distingue por ser fundamentalmente indagatoria. Entre el primer y el cuarto año de vida, los niños consiguen combinar acciones que antes hacían de manera separada en actividades más elaboradas

y consistentes. En este lapso, los niños adquieren la capacidad de representar mentalmente la realidad, imitando las acciones de los adultos y sus pares. Es decir que la realidad de los niños se fundamenta en un juego simbólico, en el que emplean los símbolos que hallan en su entorno y les otorgan un sentido a través de acciones como la simulación.

Sáenz & Vallejo (2020) afirman que la identidad del niño se construye en relación con las formas de vida y los discursos de las personas que lo rodean, es decir, que el desarrollo depende de las particularidades del entorno del menor. El desarrollo humano implica no solo el crecimiento biológico del individuo, sino también el desarrollo de sus capacidades para afrontar los retos cotidianos que estimulan el control de sus procesos mentales y la transformación de sus conceptos infantiles con la ayuda de un adulto. Según Baquero & Vygotsky (1997), el juego es una actividad fundamental para el desarrollo cognitivo y social del niño, ya que le permite establecer vínculos con los demás, que son fuentes de socialización e interacción. Asimismo, a través del juego, el niño recrea las situaciones y los contextos de la realidad, adaptándolos a su entorno social próximo (ambiente) de forma sencilla. Así, Morales (2019) propone que existen dos líneas de intercambio evolutivo que se encuentran en el individuo: una dependiente de la biología (conservación y reproducción de la especie), y otra mayor de carácter sociocultural (que incorpora la forma de convivencia de una cultura y de una organización social).

En consonancia Vygotsky (1978) asegura que el conjunto y sus elementos se transforman de forma simultánea y paralela. A las estructuras iniciales las llamaremos básicas que son todas de naturaleza psicológica, influenciadas principalmente por factores biológicos. Las estructuras posteriores que surgen en el desarrollo cultural las denominaremos estructuras superiores. Estas estructuras se diferencian de los procesos directos y reactivos, ya que se construyen a partir del uso de signos y herramientas; estas nuevas formaciones conectan los medios directo e indirecto de

adaptación. En contraste, para Paredo (2019) estas estructuras básicas tienen cuatro rasgos que corresponden a una parte de la primera etapa del desarrollo propuesta por Vygotsky. Estos rasgos del ambiente natural donde el individuo desarrolla una serie de competencias a través de estímulos sociales del contexto, identificando:

- **El paso del control del entorno al individuo:** procesos elementales que están sujetos al control de la estimulación del medio, en tanto que los superiores obedecen a una autorregulación a partir de la estimulación autogenerada (pensamiento).
- **El surgimiento de la realización consciente:** o su "intelectualización" en los procesos psíquicos superiores.
- **El origen y la naturaleza sociales de las funciones psíquicas superiores:** siendo la influencia social sobre el individuo, tanto externa como interna, el factor determinante del comportamiento humano.
- **El uso de signos como mediadores de las funciones psíquicas superiores:** es decir, la creación y uso de los medios "artificiales" (o signos), poseedores de un significado, que se convierten en las causas del comportamiento.

Entonces, en conjunto a las estructuras superiores las cuales se forman a través de los estímulos físicos del entorno. Es decir que estos son aquellas características semióticas de la actividad humana que, en otras palabras, son aquellas herramientas psicológicas que le permiten al sujeto el dominio progresivo de unos sistemas de mediación simbólica cada vez más complejos a través del desarrollo cognitivo (Vergel, 2014). Entonces se ha de entender que las características de las estructuras psicológicas fundamentales se desarrollan por así decirlo de manera aislada y se integran de manera progresiva a los sistemas funcionales del desarrollo, que dan paso a las

estructuras psicológicas superiores, ya que dotan de significado a los símbolos y signos (estímulos) del entorno sociocultural, es así, que es posible afirmar que el aprendizaje de cualquier nueva habilidad tiene un carácter funcional en la infancia y es resultado que se deriva del proceso de desarrollo del niño (Paredo, 2019).

Entonces, los conceptos de signos, instrumentos y mediación son fundamentales para entender la estructura robusta que se forma a través del desarrollo de los sistemas psíquicos elementales. Los signos son las formas gráficas que expresan las ideas del individuo, como el lenguaje, la escritura, los números y la matemática, entre otros. Los instrumentos son los mecanismos que permiten procesar y dar sentido a esos signos, como el pensamiento, la memoria inmediata y mediata, la reflexión, la capacidad de autorregulación, entre otros. La mediación es la internalización de los signos e instrumentos culturales, donde el signo tiene un rol esencial, como portador real de la cultura humana, como medio de la determinación cultural (o social) de la actividad individual y de la conciencia individual (Paredo, 2019).

En consiguiente, hay una estrecha la relación de estas características con la zona del desarrollo próximo, pues no solo se debe considerar el estado actual sino la proyección de las habilidades que ha adquirido el estudiante, lo que ayuda a que el docente elabore herramientas que le faciliten acompañar el proceso de desarrollo del menor, como parte del desarrollo metacognitivo para la solución de los distintos ejercicios y problemas en situaciones simuladas o reales de vida.

En relación, El Parkour como disciplina que integra movimientos corporales usados naturalmente por las personas potenciando algunas habilidades físicas, se originó en Francia en la década de 1980, y desde entonces se ha extendido a todo el mundo cuyos principios son la fluidez, la elegancia y la eficiencia. Esta disciplina deportiva es considerada como una actividad física muy

exigente, que requiere de fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio (Fonseca & Palacios, 2021) y consiste en superar obstáculos que se encuentran en el entorno urbano, natural o artificial, utilizando movimientos que se asemejan a los de la gimnasia y la acrobacia. El objetivo del parkour es encontrar la forma más rápida y eficiente de pasar de un punto A a un punto B, utilizando los obstáculos como ayuda, pero en la actualidad según Daout. (2018) esta disciplina se relaciona más estrechamente con llevar el cuerpo a superar sus límites para lograr movimientos “nuevos” armoniosos, acrobáticos y espectaculares.

La inclusión del Parkour en la escuela parte de la idea que a diferencia de otros deportes, este no tiene un carácter competitivo, sino que se basa en la superación de los propios límites y la búsqueda de la libertad y la creatividad, porque este no imita los movimientos de otras disciplinas, sino que los reinventa y los adapta a cada situación, aprovechando los obstáculos que ofrece el entorno de practica al usar las habilidades del propio cuerpo como saltar, trepar, rodar o balancearse, potencializando el aprendizaje de los patrones motores esenciales en la edad escolar (Yugueros & Jiménez 2017). Esto implica que la práctica de esta disciplina deportiva sea muy exigente, por ende, ayuda a mejorar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, de la misma manera que alimenta la construcción de los lazos del grupo en el cual se practica, debido a que estos sujetos construyen unas formas de trabajo cooperativo y colaborativo al tiempo que se promueve la apropiación y control corporal en relación con el entorno en el desarrollo de las actividades propuestas.

Por otra parte, el Parkour es una actividad que beneficia tanto el aspecto físico como el psicológico de las personas que la practican. Al enfrentar desafíos constantes, quienes lo hacen pueden desarrollar habilidades como la autoconfianza, el autoconocimiento y la capacidad de superar sus propios límites. Además, de fomentar la interacción social, ya que se crea un clima de

apoyo y feedback entre los compañeros que comparten las dificultades y los logros de cada movimiento, convirtiendo su practica en una actividad adecuada para todas las edades. Siempre que se respeten las características y las necesidades de cada grupo se puede impartir desde la educación infantil hasta la secundaria, siguiendo una progresión adecuada de los movimientos y adaptándolos al nivel de cada alumno.

El parkour es una forma de educar a los estudiantes en la ciudadanía y la responsabilidad ambiental, que trasciende el ámbito escolar y se proyecta a los aspectos y espacios de su vida diaria. Como señala Potter (2019), esta disciplina propone reinterpretar los espacios urbanos, descubriendo múltiples posibilidades en cada trayecto, transformando la ciudad en un espacio lúdico, generando un sentido de pertenencia con la ciudad y su mobiliario. Dado que el objetivo de este proyecto es la implementación del parkour en un centro educativo, los espacios de este adquirirán otro significado para los participantes, en relación con las oportunidades de uso como lugar de entrenamiento y aplicación de las habilidades aprendidas. Por ello, es importante que desde el proceso de enseñanza-aprendizaje se conciencie a los estudiantes sobre la importancia de hacer un uso adecuado de los espacios. Entendiendo por uso adecuado el respeto y la preservación de las instalaciones del centro educativo.

Como actividad, el parkour favorece el aprendizaje cognitivo, ya que aplica los conocimientos a contextos reales, simulando escenarios de riesgo que exigen al estudiante a tomar decisiones para resolver problemas, agilizando su respuesta, iniciativa y adaptabilidad, y desarrollando un pensamiento crítico basado en la elección de opciones, lo cual es muy útil en la vida real (Reis y Corsino, 2013). Sin embargo, esta actividad también implica ciertos desafíos en el ámbito escolar, debido al peligro y el riesgo que conlleva, como caídas, torceduras, raspaduras y otros. No obstante, estos riesgos son comunes en muchos deportes y se pueden reducir

considerablemente si se cuenta con personal cualificado para enseñar el parkour. (Souza y Sousa, 2020).

4.2.1 *Desarrollo de las habilidades motrices en niños de 10 a 12 años*

Según Gallahue y Ozmun (2012), el desarrollo de las habilidades motrices entre las edades de 11 a 13 años marca una etapa crucial en el crecimiento y la coordinación motora de los niños. Durante este período, los niños experimentan cambios físicos significativos que influyen en su capacidad para participar en actividades deportivas y recreativas. En esta fase del desarrollo motor los niños pasan por cambios físicos y de coordinación motora significativos. En términos ideales, los niños se encuentran en un nivel intermedio de su desarrollo motor, donde ya han aprendido algunas habilidades motoras básicas, pero todavía están perfeccionando y mejorando esas habilidades.

En general, en esta fase, los niños son más ágiles y coordinados que en fases anteriores, lo que les permite realizar diversas actividades deportivas y recreativas con más habilidad y destreza. Los programas de educación física y actividades deportivas en esta fase suelen tener como objetivo ayudar a los niños a desarrollar y mejorar sus habilidades motoras, así como a promover una actitud positiva hacia la actividad física y el ejercicio. También es importante considerar las diferencias individuales en el desarrollo motor durante esta fase, ya que algunos niños pueden avanzar más rápido o más lento que otros.

4.2.1.1 *Desarrollo del equilibrio*

En este rango de edad, el sistema vestibular, responsable del equilibrio, continúa su maduración. Se observa una mejora en la coordinación y el control postural, lo que permite realizar tareas más complejas como caminar sobre una línea o mantenerse en una sola pierna. A nivel

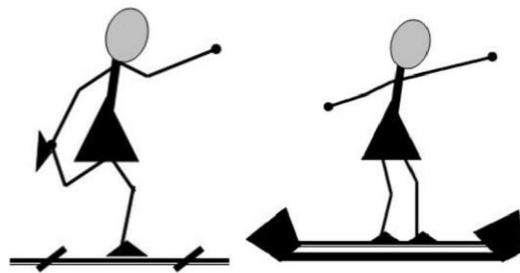
cognitivo, la capacidad de atención y concentración juega un papel importante en la mejora del equilibrio.

4.2.1.1.1 Equilibrio estático

El equilibrio estático también llamado equilibrio estable. Es la habilidad facultad para mantener el cuerpo en cualquier posición (erguido o no) sin desplazamiento ni del cuerpo, ni sus segmentos. Para que esto sea posible, la proyección vertical del centro de gravedad del cuerpo ha de caer de la base de sustentación de este.

Figura 2

Referencia de equilibrio estático erguido con uno y dos apoyos



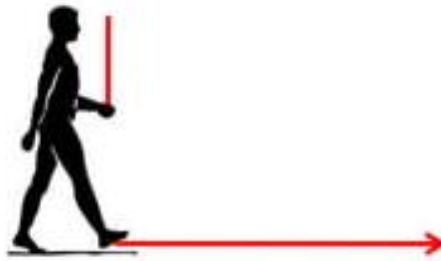
Nota: Elaboración propia

4.2.1.1.2 Equilibrio dinámico

El equilibrio dinámico se considera como la habilidad para mantener la posición correcta del individuo para realizar una acción pese a los constantes cambios de posición y desplazamiento del centro de gravedad. En este tipo de equilibrio, se producen continuamente la pérdida y recuperación de equilibrios estáticos, es decir, que superan sucesivamente pequeños desequilibrios.

Figura 3

Referencia de equilibrio dinámico

*Nota:* Elaboración propia

4.2.1.1.3 Desplazamientos en posición de cuadrupedia

La cuadrupedia se puede definir como el desplazamiento en el que es necesaria la implicación de cuatro puntos de apoyo que contactan con la superficie de forma alternativa. Se puede ejecutar en posición supina o prona. Esta es considerada como un desplazamiento activo menos eficaz que la carrera, ya que la persona no se encuentra apta para realizar otra tarea complementaria debido a que necesita las dos manos como apoyo y a la baja velocidad del desplazamiento (Torres, 2015).

Figura 4

Referencia de cuadrupedia

*Nota:* Tomado de Torres (2015)

4.2.1.1.4 Técnica de rodar (rollo)

El rollo, es un ejercicio fundamental en la gimnasia artística que implica una rotación completa del cuerpo sobre el eje longitudinal. Se caracteriza por ser un movimiento fluido y continuo que requiere coordinación, fuerza y flexibilidad.

Pasos Clave del Rollo:

- **Posición inicial:** De pie, con las piernas juntas y los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros.
- **Agacharse:** Flexionar las piernas y colocar las manos en el suelo a la altura de los hombros, con los dedos abiertos y mirando hacia adelante.
- **Llevar la cabeza hacia el pecho:** Flexionar la cabeza y colocarla entre los brazos, con la barbilla tocando el pecho.
- **Impulso y rotación:** Empujar con las piernas y las manos para levantar la cadera del suelo y comenzar la rotación hacia adelante.
- **Posición final:** Mantener el cuerpo en forma de bola durante la rotación, con las piernas flexionadas y la cabeza metida entre los brazos. Al completar la rotación, llegar a la posición de pie con los brazos extendidos al frente.

Figura 5
Referencia de Rollo adelante



Nota: Tomado de Torres (2015)

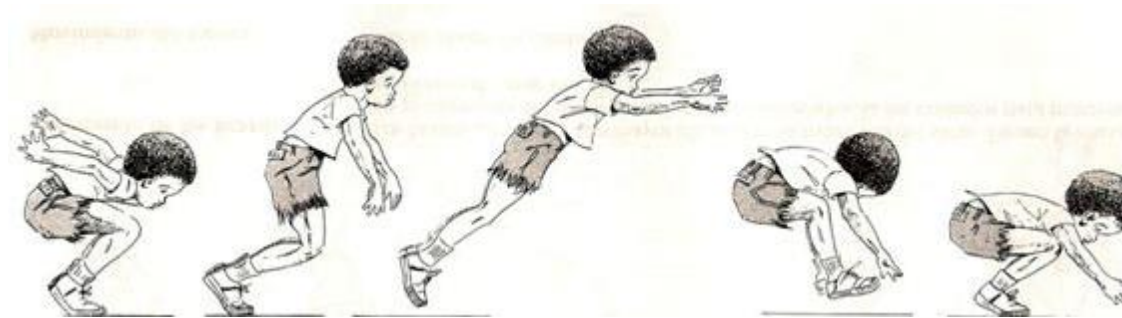
4.2.1.1.5 Aterrizaje con flexión de piernas

Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie (Díaz, 1999). Este necesita la propulsión del cuerpo en el aire y la recepción en el suelo de todo el peso corporal sobre

ambos pies. De nuevo entran en acción los factores fuerza, equilibrio y coordinación, como responsables de una ejecución adecuada. (Ruiz, 1987). En el aterrizaje se deben de doblar las rodillas al hacer contacto con la superficie, y en caso necesario, flexionar la cadera hasta que las manos toquen el suelo.

Figura 6

Referencia aterrizaje con flexión de piernas



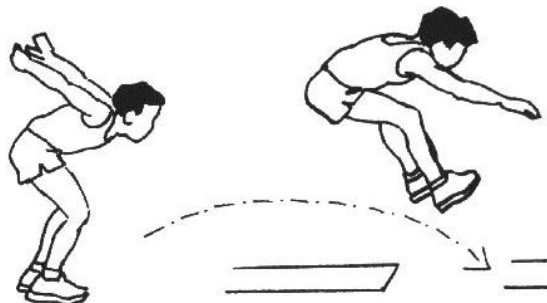
Nota: Tomado de Torres (2015)

4.2.1.1.6 Saltos de precisión

El salto de precisión, también conocido como "salto a un punto" o "salto de gato", es un ejercicio fundamental en el parkour y la gimnasia que exige una combinación de fuerza, coordinación, equilibrio y control corporal. Se caracteriza por un salto preciso y controlado hacia un objetivo específico, como una valla, un banco o una plataforma (Torres, 2015).

Figura 7

Referencia de salto de precisión



Nota: Tomado de Torres (2015)

4.2.1.1.7 Superar obstáculos mediante saltos

El salto de obstáculos es una habilidad fundamental en el parkour que implica la superación de diversos obstáculos de forma rápida, eficiente y segura. Se caracteriza por la fluidez y la precisión en los movimientos, utilizando el cuerpo de forma creativa para adaptarse a las características de cada obstáculo (Federación Internacional de Parkour, 2024).

Figura 8

Referencia salto de obstáculos



Nota: Tomado de Cloxx: Parkour Solutions Virtual Guide (2011)

****Superar Obstáculos Mediante Saltos en el Parkour****

Entonces, el dominio del salto de obstáculos no solo se basa en la fuerza física, sino también en el desarrollo de habilidades cognitivas y perceptivas. Como señala Sánchez (2021), la capacidad para anticipar y calcular la distancia, altura y forma de un obstáculo es crucial para ejecutar un salto exitoso. Esta anticipación se desarrolla a través de la práctica constante y la familiarización con diferentes tipos de obstáculos, desde muros y barandillas hasta superficies irregulares. Asimismo, el enfoque mental y la confianza son factores determinantes para la ejecución de saltos precisos y seguros (González, 2022).

Además, el salto de obstáculos en el parkour se beneficia de una técnica depurada que se centra en la economía de movimiento. El estudio de López y Martínez (2023) destaca que los

traceurs experimentados minimizan el gasto de energía al realizar saltos, lo que les permite mantener una alta eficiencia durante la práctica. Esta economía de movimiento se logra a través de la optimización de la postura corporal, la alineación correcta de las extremidades y la aplicación de la fuerza en el momento justo.

Por último, la seguridad es un aspecto esencial en la práctica del salto de obstáculos en parkour. Según Rodríguez (2020), los practicantes deben ser conscientes de sus límites físicos y técnicos para evitar lesiones. La progresión gradual en la complejidad de los saltos y la atención constante a la técnica correcta son fundamentales para garantizar la seguridad durante la práctica.

4.3 Efectos fisiológicos y en desarrollo motriz del parkour motriz.

Durante la niñez media, que abarca aproximadamente de los 6 a los 12 años, los niños experimentan un desarrollo significativo en sus habilidades motrices. Este período es crítico para el perfeccionamiento de habilidades motoras gruesas y finas, que son esenciales para la actividad física y la vida diaria (Gallahue & Ozmun, 2006). La práctica regular de actividades físicas variadas puede mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la fuerza, todas componentes cruciales del desarrollo motriz. Por ello se debe de alimentar a través de estímulos el desarrollo de las habilidades motrices y el desarrollo fisiológico. En el caso de este estudio, es necesario tener claro cuáles son los efectos fisiológicos y motrices de la práctica deportiva del parkour.

4.3.1 Efectos fisiológicos

La naturaleza intensa y dinámica del parkour promueve la salud cardiovascular. De acuerdo con Turner et al. (2016) los niños que practican parkour de manera regular tienen una mejor capacidad aeróbica y un menor índice de masa corporal (IMC) en comparación con aquellos que no lo hacen. Lo anterior se debe a que la actividad física vigorosa asociada con el parkour ayuda a

mejorar la resistencia cardiovascular y a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Debido a que la práctica de este deporte requiere un alto nivel de resistencia y esfuerzo físico. Los practicantes realizan movimientos rápidos y explosivos, lo que aumenta la frecuencia cardíaca y mejora la capacidad aeróbica. Esto fortalece el sistema cardiovascular y aumenta la eficiencia del corazón y los pulmones.

Por otra parte, los efectos asociados a los movimientos constantes y la intensidad del ejercicio es la pérdida de grasa corporal y al mantenimiento de un IMC adecuado, la estimulación de la circulación sanguínea y la inclusión de varios grupos musculares, teniendo un desarrollo muscular, una mayor resistencia general y construcción robusta del esquema corporal. Además, como es un deporte poco incluido en el currículo escolar, aumenta la predisposición de la práctica deportiva al ser un elemento novedoso.

El parkour también puede mejorar la flexibilidad debido a los movimientos variados y las posiciones extremas que los participantes deben adoptar para superar obstáculos. Por ejemplo, los niños que practican parkour poseen una mayor flexibilidad en las pruebas de rango de movimiento (Para Vignemont y Mon-Williams ,2014) y que, en comparación a antes de iniciar la práctica de esta disciplina, muestran una mejorara en la composición corporal, disminuyendo la grasa corporal y aumentando la masa muscular magra, lo que contribuye a un peso saludable y a la prevención de enfermedades crónicas (Cheung et al., 2018).

4.3.2 Efectos motrices

El parkour ofrece una oportunidad para el desarrollo motriz debido a su naturaleza variada y desafiante. Las habilidades requeridas en el parkour, como el balanceo, el salto y el aterrizaje, fomentan la coordinación y el control corporal. Olivier et al. (2013) sugiere que las actividades de

parkour pueden mejorar la percepción espacial y la capacidad de planificar movimientos complejos en niños. En este sentido, el parkour motriz fomenta el desarrollo de habilidades motoras fundamentales en niños de 10 a 12 años, como la coordinación sincronizar sus acciones para superar obstáculos de manera eficiente; el equilibrio debido a que el cambio de superficies requiere una adaptabilidad teniendo efectos en control postural de los niños; en la agilidad debido a que hay una mayor capacidad de respuesta a los diferentes estímulos del entorno y la propiocepción debido a que los niños los niños desarrollan una mayor conciencia de su propio cuerpo y sus movimientos (conciencia corporal) (Stojanović et al., 2018).

La constante superación de obstáculos desafía a los niños a planificar sus movimientos, anticipar las consecuencias y adaptar su cuerpo a diferentes situaciones, mejorando así su capacidad de resolución de problemas y la toma de decisiones (Cheung et al., 2018). Lo que los desafía a pensar rápidamente y planificar sus movimientos, teniendo en cuenta que deben de anticipar las consecuencias de sus acciones y adaptarse en tiempo real. Esta habilidad de resolución de problemas se traduce en otros aspectos de la vida, ya que los niños aprenden a evaluar situaciones y tomar decisiones informadas. Asimismo, se promueve la lateralidad y la coordinación ojo-mano, aspectos esenciales para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo (García-Pinillos et al., 2019) al fomentar el desarrollo de ambas partes del cuerpo.

Por último, el entrenamiento regular de parkour involucra el uso de varios grupos musculares, promoviendo el desarrollo de la fuerza tanto en el tren superior como en el inferior del cuerpo. Esta disciplina, que combina movimientos como saltos, trepadas y desplazamientos rápidos, exige un esfuerzo físico considerable y coordinado, lo cual resulta en beneficios significativos para quienes la practican. Según Godard y Martin (2015), los niños que participaron

en sesiones regulares de parkour demostraron una mayor fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como una notable mejora en su agilidad general.

Además de los beneficios físicos directos, el parkour también promueve el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. La planificación de movimientos complejos y la toma de decisiones rápidas son esenciales en esta práctica, lo cual puede mejorar la capacidad de resolución de problemas y la autoeficacia en los niños. El enfrentamiento y superación de obstáculos físicos también contribuye a desarrollar la resiliencia y la confianza en sí mismo, aspectos cruciales para el desarrollo personal y social.

5 Método

Para realizar esta investigación se ha elaborado un marco metodológico que se expone a continuación. En primer lugar, se especifica el enfoque investigativo que se ha adoptado, así como el tipo de estudio que se ha llevado a cabo. En segundo lugar, se describe el diseño que se ha seguido para la elaboración del documento, incluyendo las características de la muestra seleccionada, los criterios de inclusión y exclusión, y los instrumentos, técnicas y procesamiento de la información que se han utilizado.

5.1 Paradigma de investigación

El paradigma de investigación seleccionado para este trabajo de investigación fue el cualitativo, este se caracteriza por un enfoque holístico, interpretativo y naturalista de la realidad social (Denzin & Lincoln, 2018). Se centra en comprender los significados, experiencias y perspectivas de los participantes en un contexto determinado. Este método se caracteriza principalmente por tener un énfasis en la comprensión, ya que este busca comprender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, sus experiencias y significados, abordándolos

de una forma integral, considerando el contexto social, cultural e histórico. Ya que por su naturaleza se adapta a la naturaleza del fenómeno y a las necesidades del estudio.

5.2 Diseño investigativo

Los estudios de investigación transversales son aquellos que recolectan datos en una sola ocasión, sin seguimiento ni repetición. Esta característica la diferencia de los estudios longitudinales, que miden los cambios a lo largo del tiempo. Los estudios transversales pueden servir para describir las características de una población o para comparar distintos grupos en un momento determinado. Por ejemplo, Babbie (2021) afirma que "un estudio transversal es un estudio en el que se recogen datos en un único momento" (p. 149). De forma similar, Harrison y Creswell (2020) y Fraenkel et al. (2019) coinciden en definir los estudios transversales como "estudios que recogen datos de una muestra de participantes en un único momento" (p. 159 y p. 149 respectivamente). En este estudio, se emplea el diseño transversal para analizar los diferentes intereses educativos y su efecto en el aula al aplicar unidades didácticas y pedagógicas usando juegos y deportes no tradicionales en el aula.

5.3 Técnicas de recolección

La recopilación de los datos de este documento se realizó a través de una revisión documental, que según Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), consiste en identificar, acceder y consultar la bibliografía y otros recursos que se basan en conocimientos y/o informaciones previamente recabadas de forma sistemática sobre cualquier realidad, con el fin de que sean pertinentes para los objetivos del estudio. Esto implica un proceso que abarca la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios-provenientes y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas.

6 Resultados

6.1 Resultado objetivo específico 1

Se acuerdo a los hallazgos del objetivo específico 1 el cual buscó identificar las características y beneficios del parkour como disciplina física y lúdica que favorece el desarrollo motriz, se halló que el parkour, una disciplina que se basa en el uso eficiente del cuerpo para superar barreras físicas en entornos urbanos y naturales, integrando técnicas de desplazamiento que incluyen saltos, carreras, y trepas. Esta disciplina, que combina elementos de entrenamiento físico con un enfoque lúdico, ofrece numerosas características y beneficios que favorecen el desarrollo motriz, especialmente en el contexto educativo.

Una de sus características más destacadas es su naturaleza lúdica y desafiante. Al invitar a los practicantes a superar obstáculos y a explorar su propio cuerpo y sus límites, el parkour fomenta una actitud creativa y proactiva ante el movimiento. Esta característica lúdica lo convierte en una actividad altamente motivadora, capaz de captar el interés de personas de todas las edades y niveles de condición física. Además de lo anterior, esta disciplina se caracteriza por:

- Adaptabilidad y Creatividad: por su enfoque en la adaptabilidad y la creatividad en el movimiento. A diferencia de las actividades deportivas tradicionales que suelen seguir reglas rígidas, el parkour permite a los practicantes utilizar su cuerpo de manera innovadora para superar obstáculos. Esta flexibilidad fomenta una mayor conciencia corporal y creatividad, habilidades que son esenciales para el desarrollo motriz de los niños.
- Variedad de Técnicas: incluye una amplia gama de técnicas que abarcan desde saltos y giros hasta trepas y rodadas. Cada técnica requiere un grado diferente de fuerza,

equilibrio, coordinación y agilidad, ofreciendo un entrenamiento integral que aborda diversos aspectos del desarrollo motriz.

- Enfoque en la Eficiencia y la Fluidez: El objetivo principal del parkour es moverse de manera eficiente y fluida a través del entorno. Este enfoque enseña a los practicantes a optimizar sus movimientos, minimizando el esfuerzo y maximizando la eficacia. Este principio de eficiencia se traduce en una mayor destreza motriz y control corporal.

Lo anterior, contribuye a la mejora de las Habilidades Motrices específicas como la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad y a través de la práctica de técnicas específicas, los niños desarrollan un mejor control de su cuerpo, lo que se traduce en una mayor capacidad para realizar movimientos precisos y coordinados. Además, tiene beneficios secundarios, como que al superar obstáculos y dominar nuevas técnicas en parkour ayuda a aumentar la autoestima y la confianza en los estudiantes. Cada logro, ya sea un salto exitoso o una técnica aprendida, refuerza la autoconfianza y motiva a los niños a enfrentar nuevos desafíos con una actitud positiva.

Por otra parte, el carácter lúdico y desafiante del parkour fomenta la motivación intrínseca. Al ofrecer una variedad de movimientos y técnicas, el parkour mantiene el interés de los niños y los anima a participar activamente en su propio proceso de aprendizaje y desarrollo. Aun así, hay que tener como variable y hacer conscientes a los estudiantes que la práctica del parkour requiere paciencia y perseverancia, ya que se deben enfrentar a desafíos y aprender a superar fracasos porque no siempre se aprende fácilmente un gesto. Esta experiencia fortalece la resiliencia y la capacidad para persistir en la consecución de objetivos, habilidades valiosas tanto dentro como fuera del entorno educativo y que por ello es válido apoyarse en su entorno y así construir una red de apoyo, no solo para la clase sino también para cualquier otro contexto.

Entonces, el parkour se presenta como una disciplina física y lúdica que ofrece una amplia gama de beneficios para el desarrollo motriz. Sus características de adaptabilidad, variedad de técnicas, y enfoque en la eficiencia proporcionan un entrenamiento integral que mejora las habilidades motrices específicas y fomenta la autoestima, la motivación y la resiliencia. Al integrar elementos lúdicos y desafiantes, el parkour no solo enriquece las clases de Educación Física, sino que también proporciona una plataforma valiosa para el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, el parkour se establece como una herramienta educativa innovadora que, al ser utilizada de manera adecuada, puede potenciar significativamente el crecimiento motriz y personal de los niños.

6.2 Resultado del objetivo específico 2

La siguiente propuesta metodológica tiene como fin responder al objetivo general de este estudio que es diseñar una propuesta metodológica por medio del parkour para mejorar el desarrollo motriz en niños de 10 a 12 años. En este sentido los objetivos de esta propuesta son:

- Adquirir destreza y fluidez en los desplazamientos de manera segura y progresiva por medio del aprendizaje de las técnicas fundamentales del parkour.
- Desarrollar habilidades motrices específicas mediante la enseñanza y aprendizaje del parkour, promoviendo el control corporal, la adaptabilidad y la fluidez de movimiento en la superación de obstáculos dentro de entornos urbanos y naturales.
- Promover la cooperación entre los estudiantes mediante la implementación de un método de enseñanza cooperativa, facilitando así el proceso de aprendizaje.

Las 12 sesiones del programa se diseñaron con base en diversos modelos y estilos de enseñanza-aprendizaje. En las primeras etapas, se prioriza el modelo basado en la técnica para

facilitar la apropiación de las habilidades motrices específicas del parkour, manteniendo una progresión ascendente en la dificultad de las técnicas. Así como, un enfoque centrado en la técnica, incorporando actividades que fomentan el trabajo cooperativo. Posteriormente, se introducirán estilos como la asignación de tareas y el descubrimiento guiado. A medida que los estudiantes avanzan en el programa, se incrementa la importancia del trabajo cooperativo, debido a que no solo fortalece la colaboración, sino que también permite que los estudiantes contribuyan positivamente al desarrollo de las técnicas del parkour entre sí.

6.2.1 Contenidos

Para cada unidad se pretenden realizar 4 sesiones. La idea es realizar una depuración de los movimientos básicos. Por consiguiente, en Unidad 1 se buscará realizar la corrección de movimientos que son naturales y cotidianos para su posterior aplicabilidad en las unidades que concatenen movimientos más complejos.

6.2.1.1 Unidad 1

En esta fase se adquieren conocimientos fundamentales sobre el parkour y la correcta ejecución de movimientos básicos, como el salto y el rodar. Además, se inicia con ejercicios para fortalecer y acondicionar el cuerpo para la práctica de este deporte. Los temas abordados en este nivel incluyen:

- Mantenimiento del equilibrio
- Desplazamientos en posición de cuadrupedia
- Técnica de rodar (realizar un rollo)

- Aterrizaje con flexión de piernas (doblar las rodillas al hacer contacto con la superficie, y en caso necesario, flexionar la cadera hasta que las manos toquen el suelo)
- Saltos de precisión
- Superar obstáculos mediante saltos

Tabla 1 Sesión #1

Sesión de clase #1			
Objetivo: Realizar un acercamiento y sensibilización de la práctica del parkour.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación del deporte, valores y filosofía.	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Se realizarán desplazamientos en 2,3 y 4 apoyos combinados con saltos.	
Fase Central			
Desplazamientos en 4 y 6apoyos	10	Realizar desplazamientos en cuatro y seis apoyos (cuadrupedias) en diferentes direcciones	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Equilibrios	15	realizar desplazamientos en diferentes direcciones por superficies cercanas al suelo y con poca superficie de contacto.	Barra de equilibrio, colchonetas.
Saltos y recepciones	15	Desplazamientos de frente y laterales con saltos al final del recorrido. Aquí se procura que se depure la técnica de caída con los pies juntos.	Barra de equilibrio, colchonetas.
Aplicaciones practicas	15		
Fase final			

Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 2 Sesión #2

Sesión de clase #2			
Objetivo: Introducir a la técnica el rollo y combinación con la técnica de recepción de salto.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Introducción de Salto y recepción.	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Se realizarán desplazamientos en 2,3 y 4 apoyos combinados con saltos.	
Fase Central			
Repaso técnico de Salto y recepción.	10	Realizar un circuito de salto de precisión en aros combinado con saltos de longitud hacia superficies angostas.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Inducción técnica de rollo	15	Explicación de la técnica de rollo estilo parkour, realización de educativos en colchoneta de seguridad y luego en colchonetas delgadas	Barra de equilibrio, colchonetas.
Combinación técnica salto y rollo	15	Desplazamientos de frente y laterales con saltos al final del recorrido. Aquí se procura que se depure la técnica de caída con los pies juntos.	Barra de equilibrio, colchonetas.
Aplicaciones practicas	15		
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 3 Sesión #3

Sesión de clase #3			
Objetivo: Mejorar la técnica del salto y rollo en superficies duras.			
Institución		Fecha:	
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Introducción a Salto con obstáculos.	

Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Se realizarán desplazamientos en 2,3 y 4 apoyos combinados con saltos.	
Fase Central			
Salto con obstáculos	10	Realizar un circuito de salto de precisión en aros combinado con saltos de longitud hacia superficies angostas.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Recepción de caída de altura	15	Desde una superficie elevada el estudiante se dejar caer hacia una colchoneta de seguridad para después realizar la técnica de rollo, se añadirá después un obstáculo sobre el cual el estudiante deberá saltar antes de realizar su aterrizaje.	Barra de equilibrio, colchonetas.
Circuito de ejercicios	30	Desplazamientos de frente y laterales con saltos al final del recorrido. Aquí se procura que se depure la técnica de caída con los pies juntos.	Barra de equilibrio, colchonetas.
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 4 Sesión #4

Sesión de clase #4			
Objetivo: Mejorar la condición física.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Promoción de la creatividad de los estudiantes.	
Fase inicial			

Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Se realizarán desplazamientos en 2,3 y 4 apoyos combinados con saltos.	
Fase Central			
Creación de un circuito de ejercicios	10	Los estudiantes se dividirán por grupos y crearán un circuito de ejercicios que deberán de poner a prueba ellos y sus compañeritos.	Papel y lápiz
Circuito de ejercicios propuesto por el docente.	15	Realizar un circuito de ejercicios en donde se buscará fortalecer miembros superiores y el Core a través de juegos predeportivos y el entorno en donde se ejercitarán los estudiantes.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Circuito de ejercicios propuesto por los estudiantes.	15	Los estudiantes deberán socializar su circuito de ejercicio y explicarles a sus compañeros cual es la secuencia que deberán de seguir y realizar una demostración. Estos procurarán la correcta ejecución de cada uno de los movimientos que sus compañeros realicen y deberán de asignar una nota de desempeño.	Barra de equilibrio, colchonetas.
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

6.2.1.2 Unidad 2

En esta etapa, se adquieren conocimientos más avanzados en el ámbito del parkour, donde las habilidades demandan un previo acondicionamiento físico y fortalecimiento. Se recomienda el uso de elementos de seguridad, como colchonetas y superficies blandas, durante los primeros intentos con los movimientos. Las temáticas abordadas en este nivel son:

- Gato (superación de obstáculos mediante salto y apoyo en las manos).
- Pasa vallas (sobrepasar el obstáculo de la forma más rápida y fluida posible, apoyando una sola mano).
- Carrera y salto de precisión (saltar entre dos puntos estrechos).
- Salto preciso con agarre de brazos (saltar y colgarse del obstáculo)
- Grimpeo (escalada rápida de un muro).
- Tic tac (movimiento en el que tendremos que valernos de un primer obstáculo para sobrepasar un segundo)
- Pescadito (salto sobre el obstáculo con recepción en el suelo y realizar un rollo con los brazos)

Tabla 5 Sesión #5

Sesión de clase #5			
Objetivo: Mejorar la técnica del movimiento del gato.			
Institución		Fecha:	
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Introducción al movimiento del Gato	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Campo abierto o cerrado. Superficie plana sin obstáculos.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Moverse por el espacio a distintas velocidades, desplazándose en todas direcciones y evitando a los demás. Al escuchar "número uno", se debe ejecutar un burpee; al oír "número dos", realizar una sentadilla con salto; y al indicarse "número tres", efectuar un salto llevando las rodillas al pecho.	

		Realizar desplazamientos en cuadrupedia prono y supino, luego realizar elefantes y por último hacer parejas y realizar carretillas.	
Fase Central			
Introducción al movimiento del Gato	10	Los estudiantes se ubicarán en filas y deberán desplazarse asemejando el movimiento de un mono. Este se ubicará en cuadrupedia, con la cadera baja y con un impulso llevará los pies hacia sus manos.	Superficie plana
Circuito de ejercicios propuesto por el docente.	15	Los estudiantes, se desplazarán con una fase de carrera y apoyarán sus manos sobre la superficie elevada separando sus pies del suelo.	Superficie elevada de máximo 70cm
Circuito de ejercicios de la secuencia de Gato	15	En el siguiente ejercicio los estudiantes llevaran sus pies hacia las manos y en la última fase intentaran pasar las piernas en medio de sus manos.	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 6 Sesión #6

Sesión de clase #6			
Objetivo: Mejorar la técnica del pasa vallas.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Introducción al movimiento de Pasa vallas	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Campo abierto o cerrado. Superficie plana sin obstáculos.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los estudiantes realizarán trote y a la señal del docente deberán realizar skiping, skiping ruso, elevación de rodillas y caballitos. Realizar desplazamientos en cuadrupedia prono y supino.	
Fase Central			

Introducción al movimiento de Pasa vallas	10	En una barra de baja altura los estudiantes deberán de realizar una carrera finalizando con solo apoyar sus manos en la vaya. En la siguiente fase lo realizaran con la mano dominante o la mano con las cuales se sientan más cómodos.	Vaya o barra a baja altura
Progresión del Pasa vallas	15	En una barra de baja altura los estudiantes deberán de realizar una carrera y apoyados con ambas manos, deberán de elevar las	Superficie elevada de máximo 80cm
	15	Los estudiantes en esta fase de deberán de pasar la vaya. Se les debe de recomendar que las piernas deben de pasar por un costado de las manos y no por el centro de ambas. A medida que agarren confianza lo podrán hacer con una sola mano.	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 7 Sesión #7

Sesión de clase #7			
Objetivo: Mejorar la técnica del Tic Tac.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación del deporte, valores y filosofía.	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Campo abierto o cerrado. Superficie plana sin obstáculos.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los estudiantes realizarán un circuito de obstáculos el cual deberán de realizar en una carrera de velocidad media, alta.	
Fase Central			
Introducción al Tic - Tac	10	En una zona delimitada los estudiantes deberán de realizar una carrera corta contra un obstáculo (preferiblemente una pared) y realizar un salto corto hacia ella deteniendo su movimiento con una pierna.	Aros, cuerdas, conos, platillos y colchonetas-

Aplicación del Tic – Tac y salto de precisión.	15	Los estudiantes deberán de aplicar el salto de precisión combinado con el tictac. El docente ubicará unos puntos En el suelo y el estudiante deberá dirigirse hacia esos puntos después de haber realizado el tic tac.	
Aplicación del Tic – Tac y el rollo	15	Los estudiantes realizarán el mismo ejercicio anterior, pero deberán de ejecutar un rollo,	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 8 Sesión #8

Sesión de clase #8			
Objetivo: Mejorar la técnica del salto de 180° por medio del juego			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación de la técnica del salto de 180°	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Campo abierto o cerrado. Superficie plana y aros.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los estudiantes realizarán un circuito de saltos. La idea es caer en el centro de unos aros que se dispondrán por el espacio sin chocar con los demás compañeros y manteniendo la misma dirección y cayendo en el metatarso. Después deberán de realizar en mismo ejercicio, pero por cada cantidad de aros deberán de ir hacia la dirección contraria. Realizar estos ejercicios con ambos pies y a un pie.	
Fase Central			
Introducción al salto 180°	10	Los estudiantes se desplazarán en cuadrupedia hasta un encontrarse con dos tablas, aquí deberán de realizar un salto que terminará con un giro de 180° y se dirigirá al punto en donde inició en cuadrupedias, finalizando con reverso en la colchoneta que estará al final del circuito.	Tabla, colchonetas y aros.

Trazo de Tic - Tac con 180° y ascenso a montaña con reverso	15	se ubicarán los aros al lado de la montaña, en los cuales deberán caer en precisión después de hacer un Tic - Tac con 180° empleando dos pasos sobre la montaña, luego subirán la montaña (se ajustará la altura para cada participante) haciendo el acercamiento a la técnica de reverso.	
	15	Se ubicarán puntos en el suelo del espacio en donde los estudiantes deberán emprender una carrera y realizar saltos de precisión de manera consecutiva e intentando caer sobre estos puntos. Al finalizar encontrará una colchoneta en donde deberá de realizar un rollo.	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 9 Sesión #9

Sesión de clase #9			
Objetivo: Realizar acercamiento a la técnica de reverso y salto de 180 ° por medio del juego.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación de la técnica del salto de 180°	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Aros.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los estudiantes realizaran un trote por el espacio en diferentes direcciones. Cada vez que se tope con un aro deberá de pisar dentro de el con un pie usando solo la zona del metatarso usándolo como pie de pivot y así poder girar. Hacia la dirección contraria o indicada por el/la docente.	
Fase Central			
Desplazamientos	10	En el campo se dispondrán unos aros en línea recta, los estudiantes deberán de desplazarse por estos saltando en un solo miembro inferior. Regresaran caminando y en el	Aros y colchonetas.

		siguiente recorrido utilizaran el otro miembro inferior.	
Salto 180° y acercamiento a reverso	15	Los estudiantes se desplazarán de un punto A a un punto B y a la llegada a este último punto realizaran un salto con un giro de 180° y regresaran al punto B en cuadrupedia.	
Trazo de Tic - Tac con 180° y ascenso a montaña con reverso	15	Se dispondrá de un obstáculo firme. Puede ser una pared y en ciertos puntos cerca a este se pondrán unos aros o marcas en el piso. Los estudiantes deberán dirigirse en velocidad a este obstáculo y realizar un Tic Tac con giro de 180° o de los grados necesarios para saltar con precisión en los puntos indicados.	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

6.2.1.3 Unidad 3

En este último nivel, las habilidades alcanzan un nivel de complejidad mayor. Es necesario haber dominado con fluidez todos los movimientos anteriores para ejecutar de forma segura las habilidades correspondientes a este nivel. Tanto el profesor como los compañeros de clase acompañarán y velarán por la ejecución de los movimientos hasta que el estudiante adquiera la destreza necesaria para realizarlos de manera autónoma. Se dará prioridad a la enseñanza cooperativa, permitiendo que los estudiantes favorezcan tanto el proceso de aprendizaje de sus compañeros como el propio.

- Salto de 180°
- Reverso
- Rompe muñecas
- Walt spin

Sesiones de clase

Tabla 10 Sesión #10

Sesión de clase #10

Objetivo: Realizar acercamiento a la técnica de reverso y salto de 180 ° por medio del juego.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación de la técnica del salto de 180°	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Aros.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los estudiantes realizaran un trote por el espacio en diferentes direcciones. Cada vez que se tope con un aro deberá de pisar dentro de el con un pie usando solo la zona del metatarso usándolo como pie de pivot y así poder girar. Hacia la dirección contraria o indicada por el/la docente.	
Fase Central			
Desplazamientos	10	Los participantes se dividirán en grupos o parejas, según el número de asistentes. El objetivo es trasladarse de un punto A a un punto B. Un miembro de cada equipo actuará como una 'mesa', inclinándose y apoyando sus manos en el suelo, mientras su compañero salta sobre él, apoyándose en su espalda para realizar un giro. Después del salto, intercambiarán roles y continuarán de esta manera hasta alcanzar el punto B.	Aros y colchonetas.
Desplazamientos con reverso y descenso en rompe muñecas.	15	Los grupos se mantendrán tal como están, y llevarán a cabo una actividad que incluirá una carrera con saltos de longitud dentro de aros. Posteriormente, ascenderán una montaña de manera inversa, correrán hacia una colchoneta para realizar una voltereta y finalmente descenderán la montaña utilizando la técnica de romper muñecas.	
Corrección de la técnica.	15	El docente les volverá a mostrar a los estudiantes cuales son las formas adecuadas de ejecutar el ejercicio. Los estudiantes se dividan en grupos a ejecutar una vez más y ejercicio y corroboraran sus ejecuciones bajo la mirada del docente.	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 11 Sesión #11

Sesión de clase #11			
Objetivo: Reforzar la técnica de rompe muñecas y realizar el acercamiento al Wall spin.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación de la técnica del salto de 180°	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Aros.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los estudiantes deberán de desplazarse por el espacio en diferentes formas de cuadrupedia a la señal del docente.	
Fase Central			
Desplazamientos	10	Los estudiantes conformaran equipos, los cuales se desplazarán en cuadrupedia de un punto A a un punto B, estos obtendrán un incentivo si terminan primero y ejecuten la técnica correcta.	Aros y colchonetas.
Descenso en rompe muñecas	15	Los estudiantes deberán de realizar dos desplazamientos en monkeys y hacer el descenso en romper muñecas.	
Acercamiento al Wall spin	15	Los estudiantes a través de la transferencia positiva tomaran los insumos de la calase y mediante la observación se pararán frente a un obstáculo y desglosaran el movimiento de wall spin, para su posterior practica bajo la supervisión de su equipo de compañeros y el docente	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Tabla 12 Sesión #11

Sesión de clase #12

Objetivo: evaluar lo aprendido durante el programa de parkour.			
Institución			Fecha:
Contenidos	Tiempo	Actividades	Materiales
Sensibilización			
Presentación de la sesión de clase	10	Presentación de la técnica del salto de 180°	
Fase inicial			
Movilidad articular	5	Se iniciará con los movimientos articulares en dirección cefalocaudal. El/la docente deberá de explicar los detalles que sean necesarios para un correcto desarrollo de la sesión durante este tiempo si lo considera necesario.	Aros.
Calentamiento Gral. Y específico.	10	Los participantes se dividirán en grupos o parejas, según el número de asistentes. El objetivo es ir de un punto A a un punto B mediante relevos. Un participante se agachará, apoyando las manos en la espalda de su compañero, quien saltará sobre él, imitando un salto de vallas. Tras completar el salto, los roles se invertirán, continuando así hasta alcanzar el punto B.	
Fase Central			
Media luna	10	Los estudiantes realizarán desplazamientos y a la señal del docente deberán de ejecutar una o varias medialunas cuidando la técnica correcta.	Aros y colchonetas.
Carrera de obstáculos	15	Se organizará un recorrido con obstáculos en donde los estudiantes de manera autónoma deberán de ejecutar los gestos técnicos de los parkour aprendidos.	
Competencia	15	Los estudiantes organizados en grupos organizaran una estrategia para realizar un recorrido a través de una pista dispuesta. Deben de tener en cuenta que deben de ejecutar la mayor cantidad de movimientos cuidando la técnica de ejecución.	
Fase final			
Estiramiento	15	Estiramiento general.	Colchonetas o campo abierto sobre el césped.
Retroalimentación.	10	Se realiza la retroalimentación de la sesión de la clase.	

Este programa de clases basados en la enseñanza y aprendizaje del parkour utiliza una progresión metodológica que comienza con un enfoque en la técnica, fundamental para la

adquisición de habilidades específicas en parkour, y avanza hacia métodos que promueven la autonomía y el trabajo cooperativo. La incorporación de estilos como la asignación de tareas y el descubrimiento guiado en las etapas más avanzadas del programa permite a los estudiantes participar activamente en su proceso de aprendizaje, fomentando no solo su desarrollo motriz, sino también sus habilidades sociales y de trabajo en equipo, por ello se considera que esta guía ofrece una estructura sólida para mejorar el desarrollo motriz en niños, utilizando el parkour como herramienta educativa y promoviendo un aprendizaje integral que combina técnica, creatividad, y cooperación.

6.3 Resultados del objetivo específico 3

Por otra parte, en relación con los hallazgos del estudio en relación con el tercer objetivo específico, que buscó analizar las fortalezas y debilidades de la propuesta metodológica y proponer recomendaciones para su mejora y difusión, se puede entender al parkour como disciplina física y lúdica, presenta un gran potencial para enriquecer las clases de Educación Física al fomentar el desarrollo motriz, la motivación y la participación de los estudiantes. Sin embargo, su implementación requiere de precauciones para minimizar riesgos de lesiones. En este sentido, no solo es fundamental investigar y adaptar esta disciplina a los contextos educativos, promoviendo la innovación y la seguridad en la práctica, sino que también se deben de poner en practica los procesos de planificación de clases basadas en este deporte, debido a que de esta manera no solo se conocerán los alcances de la propuesta, sino que también se conocerán de primera mano los riesgos y precauciones que se deben tener en cuenta.

En suma, este estudio ha evidenciado que el parkour es una actividad prometedora para la Educación Física, al favorecer un desarrollo integral de los estudiantes. No obstante, su

implementación plantea desafíos relacionados con la seguridad, por eso para maximizar los beneficios del parkour y minimizar los riesgos, se propone profundizar en el potencial del parkour como herramienta pedagógica y para garantizar su implementación segura y efectiva implementando la propuesta aquí planteada.

Por otra parte, aunque el parkour emerge como una alternativa atractiva para enriquecer las clases de Educación Física, al promover habilidades motrices, sociales y emocionales en los estudiantes. Sin embargo, su incorporación a los programas educativos requiere de un enfoque cuidadoso y basado en evidencia. Este estudio pone de manifiesto la necesidad de investigar y desarrollar propuestas metodológicas específicas para el parkour en el contexto escolar. A través de la investigación, se podrán identificar las mejores prácticas para aprovechar al máximo el potencial de esta disciplina, garantizando al mismo tiempo la seguridad de los estudiantes.

7 Discusión

En el desarrollo del este estudio al respecto al primer objetivo específico que responde a identificar las características y beneficios del parkour como disciplina física y lúdica que favorece el desarrollo motriz, Suárez y Hernández (2012) consideran que el Parkour enriquece las clases de Educación Física al ser una actividad alternativa y atractiva para los alumnos. Por otro lado, León (2018), Rojo (2018) y Rodríguez (2019) afirman que esta disciplina como estrategia didáctica en las clases de educación física favorece el desarrollo integral de los estudiantes al estimular su motivación, participación, solidaridad y autoconfianza.

En este sentido, esta disciplina se convierte en un elemento importante en la estimulación de las etapas sensibles del menor (Pérez & Cabezas, 2022; Chávez, 2023). García y Colmenares (2017), Puerto (2020) y Gutiérrez et al. (2022) afirman que el Parkour mejora los patrones motrices

de los estudiantes. Pero en contraste, Sánchez et al. (2018), Smith y Jones (2020) y Dewar y Leggett (2022) advierten que el parkour puede conllevar un riesgo de lesiones, especialmente en niños pequeños. Arbeláez et al. (2020) recomiendan realizar la práctica en espacios seguros y controlados. Aun así, autores como, Cortés-Murillo, Perea-Baena, y Sarmiento-Rojas (2019) afirman que el parkour no es antipedagógico o de carácter peligroso, ya que este genera riesgos similares a otras disciplinas como la gimnasia. Por ello, según estudios como el realizado por Smith y Robertson (2021) recomiendan realizar la práctica en espacios seguros, con equipo de protección adecuado, grupos pequeños, evaluación previa y progresión gradual.

Ahora desde las Necesidades de investigación, que se expresan a partir de los resultados del segundo objetivo específico que está vinculado al diseñar una propuesta metodológica basada en el parkour que se adapte a las necesidades, intereses y capacidades de los niños de 10 a 12 años, autores como Cortés-Murillo, Perea-Baena, y Sarmiento-Rojas (2019) afirman que se necesitan más investigaciones para desarrollar guías metodológicas efectivas que consideren las necesidades de los estudiantes y las características del Parkour, ya que la innovación educativa es fundamental para aprovechar al máximo las posibilidades que ofrece la enseñanza desde deportes alternativos como el parkour

Al final de este documento, como parte de las acciones vinculadas al tercer objetivo específico, que a través del análisis de las fortalezas y debilidades de la propuesta metodológica y proponer recomendaciones para su mejora y difusión, se considera que el Parkour es una actividad con un gran potencial para la Educación Física. Se necesitan más investigaciones para desarrollar guías metodológicas efectivas que consideren las necesidades de los estudiantes y las características del Parkour. La innovación educativa es fundamental para aprovechar al máximo las posibilidades de esta disciplina.

8 Conclusiones y recomendaciones

8.1 Conclusiones

El parkour se distingue por su capacidad para enriquecer las clases de Educación Física, ofreciendo una alternativa atractiva que promueve un desarrollo motriz integral. Además de mejorar la motricidad, esta disciplina potencia la motivación, participación, solidaridad y autoconfianza de los estudiantes, lo que la convierte en una herramienta educativa valiosa. En este marco, la propuesta metodológica diseñada se adapta de manera efectiva a las necesidades, intereses y capacidades de los niños de 10 a 12 años, proporcionando una progresión gradual en la enseñanza de las técnicas de parkour lo que facilita que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices de forma segura y eficiente, al tiempo que se fomenta su participación y colaboración en un entorno controlado.

A pesar del gran potencial del parkour para el desarrollo motriz y la educación física, es crucial tener en cuenta los riesgos asociados, especialmente en niños pequeños, es decir que la implementación de esta propuesta metodológica debe realizarse en espacios seguros, con el uso de equipos de protección adecuados y una progresión gradual en la complejidad de las técnicas, minimizando así los riesgos y garantizando un entorno de aprendizaje seguro y eficaz. Por ello, es necesario seguir investigando y desarrollando guías metodológicas más detalladas y adaptadas, que contemplen las características específicas del parkour y las necesidades de los estudiantes. La innovación educativa es esencial para maximizar el impacto positivo del parkour en la educación física y en el desarrollo motriz de los niños.

En conclusión, la propuesta metodológica basada en el parkour puede llegar a ser efectiva para mejorar el desarrollo motriz en niños de 10 a 12 años, al integrar de manera innovadora y atractiva elementos lúdicos y físicos que facilitan el aprendizaje a través del movimiento. El

análisis de las fortalezas y debilidades de la propuesta ha permitido identificar áreas de mejora y formular recomendaciones para su difusión y perfeccionamiento, lo que contribuirá a optimizar los resultados y ampliar el alcance del parkour como herramienta educativa en diferentes contextos escolares.

8.2 Recomendaciones

Como se ha venido abordando a lo largo de este documento, se considera satisfactorio integrar el parkour como una herramienta pedagógica en las clases de Educación Física, utilizando una progresión gradual en la dificultad de las actividades. No todos los niños tienen el mismo nivel de habilidad, así que adapta las prácticas según sus capacidades y buscando formas de relacionar el parkour con otros aspectos curriculares. Por ejemplo, ¿cómo se puede vincular con la geografía urbana o la historia de la arquitectura?

Para futuras investigaciones, se podrían realizar Estudios comparativos que evalúen la efectividad de diferentes enfoques metodológicos para enseñar parkour en el contexto educativo e investigaciones más a fondo cómo el parkour influye en el desarrollo motor de los niños. También de adaptación curricular como medida de inclusión social con propuestas metodológicas específicas para diferentes grupos de edad y niveles de habilidad. Para ello, se sugieren los siguientes tipos de estudios:

- **Estudios longitudinales:** Seguir a un grupo de niños durante un período prolongado de tiempo para evaluar los efectos del parkour en su desarrollo motor a largo plazo.
- **Estudios de neuroimagen:** Utilizar técnicas de neuroimagen para investigar los cambios en la estructura y función cerebral asociados con la práctica del parkour.
- **Estudios de intervención:** Diseñar estudios de intervención que comparen el parkour con otras actividades físicas para determinar sus efectos específicos en el desarrollo motor.

- **Estudios cualitativos:** Explorar las experiencias y percepciones de los niños sobre el parkour y su impacto en su desarrollo motor.

Adicionalmente, se recomienda que estos estudios partan de una Fase diagnóstica en donde se registren los datos obtenidos mediante la aplicación de instrumentos de medición como Test de desarrollo motor estandarizados y la Observación sistemática de los patrones de movimiento durante las sesiones de parkour. Lo anterior seguido por una Fase de análisis de datos cuantitativos y/o cualitativos analizados mediante pruebas estadísticas y de corroboración de hipótesis o de tipo correlacional, además de técnicas de análisis de contenido. En la fase final estudio es necesario identificar las fortalezas y limitaciones, formular las conclusiones y las recomendaciones basadas en la información dada por el estudio a nivel teórico, conceptual y metodológico.

9 Referencias

- Aguirre Quintero, C. D. (2020). Las fallas de la escuela tradicional: el aburrimiento escolar desde la mirada de las estudiantes del Colegio el Carmen Teresiano (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia).
- Arbeláez-Rivillas, J. S., Bravo-Rivera, E. Y., Zuluaga-Gómez, Y. M., & Isaza-Ramírez, J. I. (2020). Otras prácticas motrices y su relación con la educación física escolar (Master's thesis, Ciencias de la Educación).
- Bálsamo Estévez, M. G. (2022). Teoría psicogenética de Jean Piaget: Aportes para comprender al niño de hoy que será el adulto del mañana.
- Bello, V. A. C., & Castillo, O. M. S. (2019). Constructivismo social en la pedagogía. Educación y ciencia, (22), 117-133.
- Bravo Coral, D. L., Carranza Ruiz, C. A., & Portillo Erazo, W. A. (2023). Los juegos recreativos como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la autoconfianza en el grado 6-4 de la Institución Educativa Municipal Heraldo Romero Sánchez de la ciudad de San Juan de Pasto (Doctoral dissertation, San Juan de Pasto-Nariño [Colombia]: Universidad CESMAG).
- Chávez Ligña, D. S. (2023). La Gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Revisión Sistemática (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Daout, Y. (2018). L'ontologie multiple du parkour (Doctoral dissertation, Université de Lausanne, Faculté des sciences sociales et politiques).

- Ertmer, P. A., Walker, J. D., & Woods, D. R. (2018). Project-based learning: A meta-analysis of research spanning over 50 years. *Review of Educational Research*, 88(3), 447-484.
- Federación Internacional de Parkour. (2024). **Manual de técnicas avanzadas en parkour**. FIPK.
- Fonseca Díaz, A. S., & Palacios Peña, W. D. (2021). Parkour, propuesta alternativa para promover la participación y permanencia en el programa de deporte escolar del Gimnasio Campestre los Alpes a través de una prueba piloto.
- Förster, J., & López, I. (2022). Neurodesarrollo humano: un proceso de cambio continuo de un sistema abierto y sensible al contexto. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 338-346.
- García Garzon, J. E., & Colmenares Garavito, F. L. (2019). Educación experiencial, un medio para resignificar las prácticas en educación física, a partir de actividades innovadores con estudiantes de grados 10 y 11 de la iem instituto técnico industrial de fusagasugá (Doctoral dissertation).
- García, J. G. (2022). El lenguaje como una herramienta psicológica para el aprendizaje a partir del trabajo colaborativo en la educación presencial ya distancia dentro de la Zona de Desarrollo Próximo. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- García, J. R. A., Díez, B. F., & González, R. V. (2021). Actitudes hacia la Expresión Corporal en el ámbito de la asignatura de Educación Física: Un estudio con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 596-608.
- González, L. (2022). **La mente en movimiento: Psicología y parkour**. Editorial Deportiva.

- Hernández, J., Gutiérrez, J., y Torres, J. (2023). El impacto del parkour en el desarrollo motor de los niños y niñas en la ciudad de Cali. *Revista de Ciencias del Deporte*, 11(3), 36-45.
- i Rius, J. J. B., & Flix, X. T. (2018). Reflexiones para (re) formular una educación física crítica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(71), 441-462.
- Ibarra, J. E. M., & Sablón, O. B. (2019). Fundamentos teóricos del constructivismo para la enseñanza de la educación física.
- León Castelao, Á. (2018). Proyecto parkour. Guía didáctica de la progresión por ciclos. Universidad de Valladolid. España
- López, A., & Martínez, R. (2023). *Optimización del movimiento en deportes urbanos: El caso del parkour*. *Revista de Ciencias del Deporte*, 15(2), 67-78.
- Malavé Pérez, C. E. (2020). El Enfoque Constructivista en educación.
- Manzueta, A. M. N. (2022). Teoría del aprendizaje desde las perspectivas de Albert Bandura y Burrhus Frederic Skinner: vinculación con aprendizaje organizacional de Peter Senge. *UCE Ciencia. Revista de postgrado*, 10(3).
- Morales, Y. A. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *Revista vinculando*.
- Rodríguez, P. (2020). *Seguridad y prevención en la práctica del parkour*. Editorial Universitaria.
- Rodríguez-Adán, M. (2019). Programación de parkour aplicada a la enseñanza de educación física en primaria.

- Rojo Pastor, S. (2018). Programación didáctica de Educación Física para sexto curso de Educación Primaria. Universidad de Valladolid. España
- Sánchez, M. (2021). *Fundamentos del parkour: Técnicas y aplicaciones*. Editorial Activa.
- Song, Y., & Park, H. J. (2019). The effects of inquiry-based learning on students' science achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Research*, 112(1), 10-26.
- Villamizar Quiñonez, C. F. (2017). Informe final práctica integral docente colegio Comfaoriente de Pamplona. Universidad de Pamplona, Pamplona
- Yarlaque Mori, M. M. (2017). Propuesta de Estrategias de Habilidades Sociales basada en la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, para Mejorar las Relaciones Interpersonales en las Estudiantes Universitarias de la Especialidad de Educación Inicial–Lemm–Fachse–Unprg-2017.
- Yugueros Martín, Á., & Jimenez Herranz, B. (2017). El parkour en educación primaria y secundaria: otra forma de trabajar las capacidades y habilidades motrices.
- Zhang, Y., & Li, Y. (2021). The effects of constructivist learning with technology on students' academic achievement: A meta-analysis. *Computers and Education*, 157, 103848.
- Zhang, Y., & Li, Y. (2022). The effects of flipped classroom on students' academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 114(1), 104-122.