



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS A TRAVÉS DEL JUEGO: PARKOUR.

Juan José Pérez Soto

Doctorando en E.F. por la Universidad de Murcia. España

Email: jupeso@hotmail.com

Jorge Botías Cegarra

Maestro en el C.C. Los Olivos. España

Email: jorgebotias@gmail.com

Gabriel Meseguer Cuartero

Maestro y Licenciado de E.F. España.

Email: jaloke_jlk@hotmail.com

Carmen López López

Maestra y Licenciada de E.F. España.

Email: carmenxu_1l@hotmail.com

Eliseo García Cantó

Maestro de E.F. del C.P. Nuestra Señora de Fátima de Molina de Segura. Profesor asociado de la Universidad de Murcia. España

Email: eligar61@hotmail.com

RESUMEN

El objetivo del presente artículo es presentar una alternativa para el trabajo de las capacidades coordinativas en el tercer ciclo de la Educación primaria mediante la disciplina urbana del Parkour. Estudios recientes demuestran que otro aspecto a tener en cuenta dentro de los factores predictores de práctica de actividad físico-deportiva es el grado de coordinación motora. Otros estudios afirman que una baja coordinación motora puede propiciar que la motivación de los jóvenes hacia la práctica de actividad física disminuya. Por todo ello, propuestas como la del presente artículo pueden contribuir al aumento de la coordinación motora y con ello favorecer la permanencia en la práctica de actividad física tras el paso a la adolescencia.

PALABRAS CLAVE: Capacidades coordinativas, Parkour, Sesión, Habilidades motrices, Hábito de actividad física.

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, encontramos un alto porcentaje de alumnos sedentarios y con sobrepeso en las aulas. En cuanto al sedentarismo se refiere, observamos que el Ministerio de Sanidad de España (2006), en las encuestas que realiza regularmente, encuentra que en torno a los 12-13 años se produce un incremento importante en la proporción de niños que no hacen ejercicio, siendo más acusada en las niñas.

De entre los factores predictores de práctica de actividad físico-deportiva en escolares, muchas han sido las variables estudiadas en torno a la influencia del entorno, de los padres, así como del contexto escolar. Sin embargo, estudios recientes demuestran que otro aspecto a tener en cuenta es el grado de coordinación motora (CM) del alumnado (Okely, Booth y Patterson, 2001).

De este modo, Rose, Larkin y Berger (1998) afirman que una baja CM puede propiciar que la motivación de los jóvenes hacia la práctica de actividad física (AF) disminuya. A su vez, los adolescentes con carencias en las habilidades motoras, suelen tener niveles de autoconcepto físico más bajos (Skinner y Piek, 2001; Mata, 2008; Rigoli, Piek y Kane, 2012), lo que les conduce al cese o la poca adherencia a la práctica de AF.

Adentrándonos en la CM y la práctica de AF, Ruiz, Mata y Moreno (2007), afirman que hay un porcentaje de alumnado con problemas coordinativos que les priva del disfrute de la práctica de AF y es por ello que se necesitan llevar a cabo programas que incidan en la mejora coordinativa de esos sujetos y que mejoren el déficit acumulativo de actividad física que se detecta. Además, el déficit de actividad afecta de forma más notable a los escolares que vienen desde la Educación Infantil manifestando dificultades para coordinar sus movimientos y que van eliminando la práctica y aprendizaje de los deportes de entre sus actividades preferidas, estando abocados al sedentarismo y un estilo de vida poco favorable para su salud.

Por todo ello, urge el desarrollo de las CM durante todo el periodo escolar con el fin de incrementarlas y con ello provocar que el alumnado se perciba más competente motrizmente y así mantenga su adherencia a la práctica de actividad física una vez pasado a la etapa adolescente.

En una propuesta de trabajo de las CM de forma lúdica y competencial, el presente artículo propone la utilización del arte o disciplina urbana del Parkour como elemento innovador para su integración en unidades didácticas de habilidades motrices en el marco escolar.

2. LA DISCIPLINA DEL PARKOUR.

Según Ferrero (2011), el Parkour consiste en llevar a cabo un recorrido de una manera eficiente, fluida y rápida entre dos puntos haciendo uso de las capacidades físicas básicas y de una serie de técnicas que permiten esa consecución.

En otra definición más amplia, el Parkour (o arte del desplazamiento) es una disciplina que consiste en desplazarse por el medio urbano o natural, superando los

obstáculos que se presenten en tu recorrido (vallas, muros, vacío...) de la forma más fluida y eficiente posible, y con las únicas posibilidades del cuerpo humano. Esta disciplina requiere una gran preparación física para realizar los distintos movimientos (saltos, pasavallas, escalada, etc.) que implica, pero además es necesario una mente decidida a superar los propios miedos, una gran concentración, y un espíritu fuerte.

El termino Parkour, procede de la palabra francesa *parcour* cuyo significado en castellano es *recorrido*. El Parkour procede del "Método Natural de Georges Hébert" que empleaba una disciplina basada en superar obstáculos naturales con el movimiento corporal. De ese modo David Belle, adaptó esta técnica a sus recorridos por una ciudad francesa, creando una versión urbana. La idea principal del Parkour es la auto-superación.

Siguiendo a Suárez y Fernández (2012) el parkour en la escuela busca recuperar la motricidad natural y espontánea de los estudiantes, robada por la urbanización despiadada del entorno en el que se mueven, que les condena a ser excesivamente sedentarios.

En cuanto la calificación del Parkour, hay cierta discrepancia entre los practicantes (también llamados "traceurs") más experimentados, algunos coinciden que el Parkour es una filosofía, sin embargo otros lo califican como arte o disciplina. Pese a no haber una calificación concreta, todos los practicantes tienen claro sus premisas: el respeto al entorno, el afán de superación y el juego limpio o la no competición. El objetivo del Parkour es el movimiento libre y fluido, siguiendo como principal premisa el "no retroceder".

Aspecto a tener en cuenta es que en numerosos sitios el Parkour está visto como una clase de vandalismo que estropea el mobiliario urbano y no está acorde con los patrones cívicos de la sociedad. Esta idea, de acuerdo con los más experimentados practicantes, es errónea y dificulta la expansión de la filosofía del Parkour.

En cualquier caso, trasladando el movimiento del Parkour a la escuela, nunca se llevarán a cabo técnicas tan extremas como las que se realizan en el Parkour real y siempre se realizará con un matiz lúdico y de seguridad como veremos a continuación.

3. EL PARKOUR EN LA ESCUELA.




Tradicionalmente, se vienen llevando a cabo actuaciones muy analíticas durante toda la etapa primaria con el fin de incrementar la competencia motriz en el alumnado ya que se considera una etapa clave para fijar las estructuras coordinativas que a posteriori serán difíciles de cambiar. En un intento de mejora, dentro del bloque 2 habilidades motrices, se puede introducir el Parkour como una disciplina o arte por la cual el alumnado verá un significado diferente al hecho del movimiento corporal y superación de obstáculos. Destacar que propuestas lúdicas con la lógica interna de un juego o disciplina como el Parkour, son de utilidad para los docentes en ese intento por trabajar las capacidades coordinativas del alumnado de forma innovadora.

Además, la agilidad, contenido difícil de trabajar de una forma no analítica, juega un papel importante en el Parkour. Ésta habilidad, entendida como la habilidad de moverse rápidamente y cambiar de dirección mientras se mantiene el control y equilibrio (Ortega, Ruiz, Castillo y Sjöstrom, 2008) será trabajada en muchos movimientos en tanto que exige una combinación de velocidad, equilibrio, poder y coordinación.

En un artículo de reciente creación, y hasta el momento el primero que se encuentra en España de su aplicación al ámbito escolar, Suárez y Fernández (2012) proponen el Parkour en tercer ciclo de primaria como forma de superar el estancamiento de contenidos y de trabajar de forma cooperativa haciendo al alumnado partícipe de su propio aprendizaje. Para ello, establecieron una progresión en 6 sesiones evolucionando desde movimientos más fáciles a movimientos más difíciles y acabando con la creación de su propia acción.




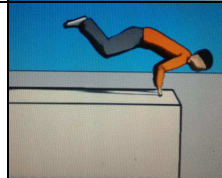
En el enfoque del Parkour desde el punto de vista educativo, se pueden contemplar diversas técnicas sencillas sin llegar a la realización de movimientos peligrosos o complejos que pongan en peligro la integridad del alumnado. De esta forma, los movimientos que se podrán realizar en las exhibiciones o ejercicios de clase serán los siguientes:

A) **Recepciones:** en estas se pretende amortiguar la caída o el rodaje por el suelo con la habilidad de deslizar adecuadamente por el suelo.

<p>Recepción básica: El contacto con el suelo ha de hacerse con el propósito de repartir el peso del impacto por todo el cuerpo. Los talones no deben tocar el suelo, mejor mantenerlos ligeramente elevados para que sirvan de amortiguación. Las rodillas también deben estar semi-flexionadas. La espalda inclinada hacia adelante, con las manos por delante para tenerlas preparadas por si es necesario utilizarlas.</p>	
<p>Rodada: Esta técnica servirá de recepción a un salto en velocidad, es una voltereta apoyada en un hombro (rodando oblicuamente sobre la espalda), que nos permitirá evadir parte del impacto de la caída, después de una recepción con mucha inercia hacia delante.</p>	
<p>Recepción en barra: Se recepcionará en una barra únicamente con las manos, pero dejándonos balancear para evitar un golpe seco en los brazos y la espalda. Hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás cuando estamos en la parte delantera de la oscilación (la primera oscilación).</p>	


Otras recepciones que se llevan a cabo en el Parkour pero no se realizarán en el contexto escolar por su peligrosidad son: *la recepción de un salto de precisión* Se realizará con la parte delantera de la planta del pie, flexionando las rodillas y la espalda de manera que repartamos el impacto del salto lo más equitativamente posible; y *la recepción de salto de brazo* que se realiza con la parte delantera de la planta de los pies y las manos en la parte superior del obstáculo.

B) **Desplaces:** estos son las formas de movimiento o desplazamiento que brinda el Parkour en su plenitud.

<p>Pasa-vallas: Movimiento fundamental en el que intentaremos sobrepasar el obstáculo de la forma más rápida y fluida posible apoyando una sola mano; este movimiento nos servirá como enlace de la carrera cuando nos encontremos una valla o elemento similar en nuestro recorrido.</p>	
<p>Reverso: Este movimiento trata de franquear una valla, barandilla o muro, apoyándonos en ella con las manos, y realizando un giro de 360° posicionando el cuerpo en horizontal, de espaldas al frente con las piernas levantadas para preparar una buena recepción</p>	
<p>Paso del ladrón: Corriendo oblicuamente hacia el obstáculo, hacemos un pasavallas donde primero ponemos una mano, después pasamos las piernas estiradas y luego la otra mano.</p>	
<p>Paso del gato: Similar al salto del gato solo que se realiza en una superficie más larga, donde tengamos que estirarnos en el aire para llegar al final del obstáculo, donde pondremos las manos para después pasar las piernas entre el hueco que éstas dejan.</p>	

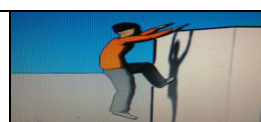

Otra opción que también puede ser apropiada al ámbito escolar es el funambulismo o equilibrio en barra o valla, siempre y cuando se realice con una de un grosor estable.

C) **Salto:** forman la parte más importante del Parkour, ya que son los que te permiten vencer obstáculos. Para el contexto escolar se puede aplicar los siguientes.

<p>Salto de precisión: Este es un salto de 'longitud' sin carrerilla, en el que el fin será una recepción precisa en una valla, muro o bordillo estrecho.</p> <p>Salto de longitud o Landing: Es un salto de longitud en carrera, con recepción rodada.</p>	
---	---

Existen otros saltos como el salto de fondo y la distensión que no se aplican en el contexto escolar debido a su complejidad de realización y peligrosidad.

D) **Otros:**

<p>Grimpeo: Grimpear en parkour, es una escalada rápida, bien de un muro con una inclinación pronunciada, un árbol, etc.</p>	
<p>Tic-Tac: Este movimiento, consta de saltar sobre una valla o muro no muy alto ayudándonos de algún elemento, o pared que tenga en un lateral, apoyando en esta un pie para dar una patada que nos impulse para pasar el obstáculo.</p>	

<p>Balanceo: En una rama o barra, trataremos de colgarnos con las manos en el, para dejarnos oscilar. Para salir hacia delante hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás. Hay que mantener un equilibrio en el que consigamos mantener la posición en el aire, para recepcionar correctamente.</p>
<p>Equilibrio: Hacer equilibrio en una valla, bien parado o andando en ella.</p>
<p>Movimiento cuadrúpedo: Andar a 'cuatro patas'. Si se hace a ras de suelo o en escaleras, sirve como un buen ejercicio físico. En un muro fino o en una valla, además se trabaja el equilibrio (en ese caso se llama "equilibrio de gato").</p>
<p>Potro en valla: consiste en hacer un salto frente una valla o muro, en el cual abrimos las piernas hasta tenerlas de forma casi horizontal. De esa forma conseguimos sobrepasar el obstáculo, (un poco más complicado que el paso o salto del gato).</p>

Además de todo lo mencionado, existen diversas técnicas que no son aplicables al ámbito escolar como el pasa-murallas, salto-león o salto-tigre.

Una vez entendidas las técnicas del Parkour y analizado el tipo de movimiento que se realiza así como las habilidades motrices que se llevan a cabo, se podrían implementar una unidad didáctica (UD) con el trasfondo del Parkour donde se lleve a cabo una progresión adecuada atendiendo a una complejidad creciente en las habilidades características del mismo.

4. MODELO DE SESIÓN DEL PARKOUR.

En una programación didáctica para el tercer ciclo de Educación primaria, dentro del bloque 2 habilidades motrices, se podría introducir una UD de Parkour dónde se trabajan la coordinación, agilidad y equilibrio mediante distintos tipos de desplazamientos. Se encontraría ubicada en la primera evaluación, debido a que en posteriores UD se pasaría a tratar habilidades más complejas y específicas.

Para la secuenciación de esta UD, se seguiría un orden progresivo dotando de total autonomía al alumnado. En la primera sesión, se llevarían a cabo unos circuitos generales donde se realizaría una evaluación inicial. En la siguiente, se trabajarían las técnicas básicas del Parkour. En la tercera ya se dotaría de autonomía total para poner en práctica las técnicas aprendidas y diseñar nuevas. Continuando por una sesión en un parque, donde poner en práctica a modo de persecuciones las habilidades aprendidas. Y la última, sería la destinada a evaluación donde tendrían que exhibir sin ningún tipo de instrucción previa alguna técnica aprendida o creada.

En cuanto a la metodología a seguir durante la UD y para la sesión que se pasará a describir se utilizará la técnica de enseñanza de *reproducción de modelos*, el estilo de enseñanza de *asignación de tareas y descubrimiento guiado*. La estrategia en la práctica se alternaría entre *global* y *mixta*. Y la organización será variable pudiendo ser *individual*, *parejas* o *grupos*. En definitiva, se pretende que sea una metodología abierta y competencial ya que, en la creación de las tareas se podrá ver más claramente, se pretende trabajar la competencias básicas de aprender a aprender y de autonomía e iniciativa personal.

Dentro de la metodología de trabajo es importante resaltar una serie de medidas de seguridad a tener en cuenta en las diferentes sesiones desarrolladas:

- Los obstáculos a saltar deberán de ser acolchados. En caso de que sean bancos de madera, se pondrán unas colchonetas finas adheridas a los mismos para facilitar la acción sin lastimarse las articulaciones implicadas en el gesto (muñecas, rodillas o tobillos).
- Las caídas serán controladas y amortiguadas en colchonetas, nunca en suelo para evitar arañazos o hematomas.
- En los ejercicios que se realicen en pared, se colocará una colchoneta junto a la propia pared para prevenir el golpe en caso de caída.
- En las sesiones más avanzadas, los alumnos llevarán rodilleras y coderas para proteger las zonas más propensas a lastimarse en caso de un mal roce o apoyo.
- El botiquín escolar estará preparado para cualquier contingencia negativa que se pueda producir. No obstante, esto será así en cualquier UD. Esta UD puede parecer a priori más peligrosa, pero si se ejecutan los movimientos correctamente y se ha seguido una progresión de aprendizaje adecuada así como los patrones establecidos como medidas de seguridad, no debe producirse ningún tipo de lesión adicional.

A continuación se mostrará un modelo de sesión de Parkour:

SESIÓN 3/5	UD. PARKOUR	Nº ALUMNOS 25
-------------------	--------------------	----------------------

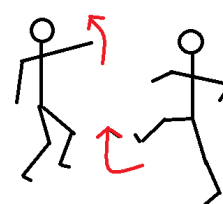
I. OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN

Practicar las habilidades del Parkour de forma libre, con originalidad y ajustando la acción más precisa para cada situación teniendo en cuenta el propio nivel motriz.

II. PARTES DE LA SESIÓN.

PARTE INICIAL (10')	
<p>RECEPCIÓN DE LOS ALUMNOS e INFORMACIÓN INICIAL En primer lugar, los alumnos llegan a la sala multideportiva y se sientan en los bancos para explicarles brevemente la dinámica de la sesión. Antes de que lleguen se escribirá en la pizarra el nombre de la sesión, para generarles la intriga y motivarles.</p>	
<p>PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN Se empezará la sesión con un video introductorio de 3 minutos.</p>	
ACTIVIDAD: "las articulaciones bailarinas"	GRÁFICO

Se distribuye a la clase en grupos de 5 alumnos. Los grupos se irán desplazando de forma libre por el espacio delimitado, en cada grupo habrá un líder que realizará movimientos con las articulaciones mientras que los demás tendrán que imitarlo, con cada señal del maestro se realizará un cambio de líder que tendrá que movilizar otras articulaciones que aún no se hayan utilizado. Cuando todos hayan hecho de líder mínimo una vez se les dirá que tienen que hacer a la vez todos los movimientos que han ido haciendo de manera aislada.

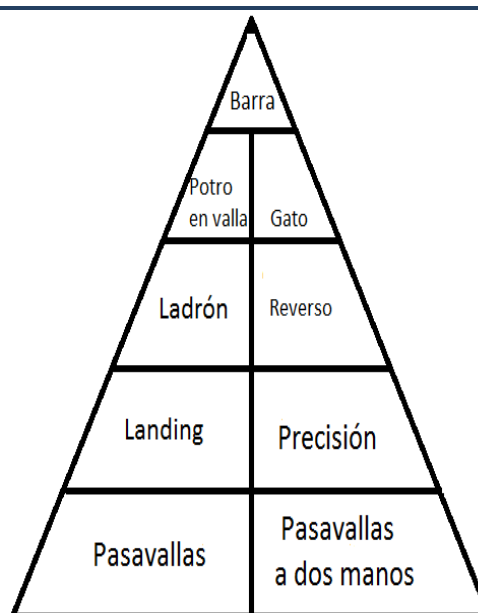


PARTE PRINCIPAL (40')

ACTIVIDAD: "Supérate"

GRÁFICO

DESARROLLO: La sesión se llevará a cabo mediante una organización multinivel y piramidal con cuatro niveles de trabajo. La base de la pirámide, más ancha, dispondrá de los obstáculos más sencillos de salvar, conforme se avance hacia el vértice de la pirámide los obstáculos irán incrementando la dificultad. Los obstáculos serán siempre los mismos, la diferencia radicarán en que serán presentados siguiendo distintos criterios (alturas, distancias,...) de forma que vayan incrementando progresivamente la dificultad. Los obstáculos presentados en cada parte de la pirámide serán: pasavallas, pasavallas a dos manos, landing, precisión, ladrón, reverso, potro en valla, gato y recepción en barra.



CRITERIOS DE ÉXITO: Poder continuar la marcha tras realizar el movimiento en una misma acción. Es decir, realizar la acción completa, de forma continua, sin intervalo. Salvando bien el obstáculo.

REGLAS: Respetar el turno en cada obstáculo. Se puede retroceder de nivel y cambiar cada vez que se considere oportuno. Superar o dominar uno de los niveles horizontales permite avanzar al siguiente nivel vertical de la pirámide.

ASPECTOS CLAVES: Los alumnos no podrán en ningún caso modificar la situación de los obstáculos y en el caso de que algún material se moviera deberán comunicárselo al profesor para que éste lo coloque. Esto se realiza así ya que las medidas de seguridad están cuidadosamente establecidas, además los obstáculos son representativos de barreras (inamovibles) de la realidad.

VARIANTE 1: Establecer carreras por parejas en momentos determinados con el alumnado que se encuentre en cada nivel (sin posibilidad de cambiar). El profesor, para incitar a los alumnos a salvar las barreras de forma veloz, retará a

los alumnos con interrupciones de la música cada cierto tiempo donde desarrollarán estas carreras.

VARIANTE 2: En un momento determinado por el profesor, con el alumnado que hay en cada nivel (sin posibilidad de variar) se formará una fila en la que el primero debe pasar los obstáculos de una forma y los que van detrás imitarlo, posteriormente el que se ha situado primero pasará al último lugar de la fila.

REFLEXIÓN: se le explicará al alumnado lo que se pretende con la sesión, en este caso se ha de dejar bien claro que no es una lucha por llegar a la parte más alta o el nivel más alto de la pirámide sino que se busca que cada alumno encuentre el nivel que se adapte a sus posibilidades motrices y se mantenga salvando correctamente los obstáculos. Además, ellos mismos se han de medir y cuando se vean capacitados probar en el siguiente nivel para ver si puede progresar, en el caso de que no, se ha de retroceder para seguir mejorando sus posibilidades.

CCBB: en la sesión se trabajan diversas competencias básicas, partiendo de la competencia en el *conocimiento y la interacción con el mundo físico* en el sentido que descubren las posibilidades de su cuerpo en el entorno, continuando por la *social y ciudadana* en el respeto a las reglas y compañeros realizando los ejercicio y respetando el nivel de cada uno, y por último, las dos más importantes de esta sesión, que son la *autonomía e iniciativa personal* y la *de aprender a aprender*. Con estas dos se pretende que el alumno tome decisiones a la hora de afrontar un movimiento, las ponga en práctica y valore o corrija su actuación una vez terminado. Con el fin de ajustar en el siguiente intento su actuación.

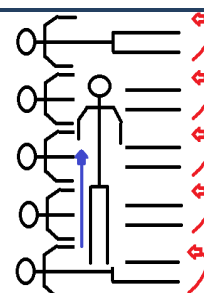
FUNCIÓN DEL DOCENTE: controlar y guiar para que el alumno encuentre y realice el ejercicio apropiado en cada situación. El profesor no tendrá que actuar, dejará libertad para realizar el movimiento que ellos quieran, pero si podrá intervenir para guiar la búsqueda en caso de que no encuentren una buena actividad proponiendo sugerencias para encaminar el movimiento hacía una técnica de parkour.

PARTE FINAL (5')

ACTIVIDAD: “troncos rodantes (descubrimiento guiado)”

GRÁFICO

Se les planteará a los alumnos un problema: *¿Seríais capaces trabajando en equipo de transportar a ("nombre del alumno que escogamos") de un lado del pabellón al otro sin cogerlo ni que el os coja a ninguno de vosotros y sin usar manos o pies?*
La única solución correcta es rodar por el suelo con el alumno escogido en tendido supino como se muestra en el gráfico.



5. CONSIDERACIONES FINALES.

El objetivo de la propuesta fue el de dar las herramientas necesarias a los docentes para la inclusión del Parkour como elemento innovador dentro del trabajo del bloque 2 de contenidos habilidades motrices. Se pretende consolidar y dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas con progresiva autonomía. Y es que, según un estudio publicado recientemente por Lopes y cols. (2009) el incremento de práctica de actividad físico deportiva está estrechamente relacionado con el grado de coordinación motora. De esta forma, con el trabajo de las diferentes habilidades motrices (equilibrio, agilidad y coordinación) implicadas en el Parkour, se podría favorecer ese incremento de la competencia motriz auto-percibida con la posible consecuencia de que incrementen la práctica de actividad físico-deportiva.

Otra de las ventajas que encontramos en los ejercicios propios del Parkour, desde un punto de vista de la sistemática del ejercicio, es que se trabajan los tres ejes corporales. De ese modo, el eje longitudinal se trabaja en los giros realizados rodando de un lado a otro en posición horizontal, el eje transversal en las volteretas realizadas y el sagital en las ruedas o basculaciones laterales. En ese sentido se trabajan de forma útil y mediante el juego un contenido de conocimiento de las posibilidades de movimiento del cuerpo en el espacio.

En cuanto a la edad más adecuada para llevar a cabo una UD de Parkour, se estima más oportuno el tercer ciclo de primaria así como los primeros cursos de la ESO. En esas edades se está produciendo un paso de la infancia a la adolescencia y es importante llevar a cabo estrategias como esta para evitar ese cese de la actividad físico deportiva que denotan numerosos estudios en torno a esas edades.

Por último, mencionar que el trabajo de las capacidades coordinativas mediante disciplinas jugadas no está muy explotado en el contexto escolar. Debido a ello, el Parkour tiene su propia historia y lógica interna para ir enganchando de forma progresiva al alumnado en el trabajo de esas habilidades motrices mediante el desarrollo de la capacidad de superación y toma de decisiones que exige en cada movimiento dicha disciplina.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ferrero, C. J. (2011). Re-descubriendo el cuerpo a través de la ciudad. *Encrucijadas*, 2, 105-114.

Lopes, V. P., Rodrigues, L. P., Maia, J. A. & Malina, R. M. (2011). Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian Journal of Medicine Science Sports*, 21(5), 663-669.

Mata, E. (2008). Factores psicosociales, fisiológicos y de estilo de vida en escolares de 11 a 14 años con y sin problemas evolutivos de coordinación motriz. [Tesis Doctoral]. Universidad de Castilla-La Mancha.

Ministerio de Sanidad y Consumo (2006). *Encuesta nacional de salud de España, 2006. Junio 2006-Julio 2007*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Okely, A.D., Booth, M.L. & Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 33(11),1899–1904.

Ortega, F.B. y cols. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.

Rigoli, D., Piek, J.P. & Kane, R. (2012). Motor coordination and psychosocial correlates in a normative adolescent sample. *Pediatrics.*, 129(4), 892-900.

Rose, B., Larkin, D. & Berger, B. (1998). The Importance of Motor Coordination for Children's Motivational Orientations in Sport. *Physical Activity Quarterly*, 15 (4), 316.

Ruíz, L.M., Mata, E., Moreno, J.A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 1-17.

Skinner, R.A. y Piek J.P. (2001). Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science.*, 20(1-2), 73-94.

Suárez, C. y Fernández, J. (2012). Expandiendo las fronteras del aula de educación física: el *Parkour* como contenido educativo. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 40, 96-106.

Fecha de recepción: 22/1/2013
Fecha de aceptación: 30/1/2013