



Revista Digital de Educación Física

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

PARKOUR Y EDUCACIÓN DE AVENTURA EN EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA PRÁCTICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Andrés Calmaestra Sánchez

Universidad de Granada, España

Email: andrescs@correo.ugr.es

Antonio Baena Extremera

Universidad de Granada, España

Email: abaenaextrem@ugr.es

Roberto Miranda Ullán

Universidad Católica de Valencia, España

Email: roberto.miranda@ucv.es

RESUMEN

La enseñanza de nuevos contenidos en el área de Educación Física posee un papel importante para generar nuevas experiencias en el alumnado con objetivo de conseguir un desarrollo integral. De este modo, en este artículo se encuentra una propuesta práctica para iniciar al tercer ciclo de educación primaria en el Parkour utilizando el modelo de Educación de Aventura (Baena-Extremera (2011) a través de una secuencia didáctica donde el alumnado trabajará movimientos propios de Parkour. Como conclusión de esta propuesta destaca la relación que guarda el Parkour y el modelo de Educación de Aventura, ya que este modelo permite adecuar perfectamente retos o desafíos controlando los riesgos existentes y desarrollar diferentes aspectos físicos, psicológicos y sociales, en su enfoque didáctico.

PALABRAS CLAVE:

Parkour; Educación Física; Educación de Aventura; educación primaria.

PARKOUR AND ADVENTURE EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION: A PRACTICAL PROPOSAL IN PRIMARY EDUCATION

ABSTRACT

The teaching of new educational contents in the area of Physical Education plays an important role in providing students with new experiences aimed at achieving comprehensive development. In this regard, this article presents a practical proposal to introduce third-cycle primary school students to Parkour through the Adventure Education model, using a didactic sequence in which students will work Parkour-specific movements. As a conclusion, this proposal highlights the close relationship between Parkour and the Adventure Education model, as this approach allows for the design of appropriate challenges while managing existing risks, and promotes the development of various physical, psychological, and social aspects within its educational framework.

KEYWORD

Parkour; Physical Education; Adventure Education; Primary Education.

1. INTRODUCCIÓN.

El parkour, creado en Francia a finales de la década de 1980, surge como una práctica orientada a interactuar con el entorno mediante la superación de obstáculos urbanos y naturales a través del uso de habilidades y capacidades corporales (Angel, 2016; Pagnon et al., 2022). Su expansión hacia España y el resto de países, se produce a comienzos de los años 2000, a causa del aumento de popularidad mediática y la difusión a través de internet (UM Parkour, 2012).

Años más tarde de su expansión, el ámbito educativo comenzó a incorporarlo como contenido de las clases de Educación Física. Hoy en día esta práctica, la cual sigue encontrándose a caballo entre método de entrenamiento, arte y deporte (De Bock et al.; Miranda-Ullán et al., 2024; Pagnon et al., 2022), continúa siendo un contenido innovador, vinculado al desarrollo de una amplia competencia motriz, desarrollando creatividad y autonomía en el alumnado. Para su aplicación, se han llevado a cabo distintas estrategias y metodologías (entre otros: Miranda-Ullán et al., 2024; Suárez y Fernández-Río, 2012; Yugueros Martín y Jiménez Herranz, 2018), siendo una de ellas el modelo de Educación Aventura.

Así, teniendo en cuenta el Real Decreto 157/2022¹ en el área de Educación Física, la resolución de situaciones motrices en distintos espacios va a permitir al alumnado conseguir distintas finalidades interactuando con el medio urbano y natural. En su concreción, siguiendo la Orden 30 de mayo de 2023² por la que se desarrolla el Currículo en Educación Primaria en Andalucía, se puede apreciar que el parkour aparece expresado como un contenido a trabajar incluido en la competencia específica 5 y en el bloque de saberes básicos F que trata sobre la interacción eficiente y sostenible con el entorno en Educación Física. Además, es un recurso que el alumnado puede emplear en su tiempo libre y conseguir adherencia en la práctica de actividad física.

Por otro lado, el modelo de Educación de Aventura (Baena-Extremera 2011) aporta a los docentes una alternativa para trabajar los contenidos de actividad física en el medio natural y al aire libre, desarrollando aspectos importantes en el alumnado como la salud física y el aprendizaje integral (Williams y Wainwright, 2020; Baena-Extremera, 2021). De este modo, algunos beneficios que aporta este modelo siguiendo a Baena-Extremera et al. (2025) son mejoras en la autoconfianza, en el bienestar general y en la resiliencia, mejora de los niveles de actividad física, mejoras en la motivación y en la diversión, entre otros.

¹Real Decreto 157/2022 del 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, 19309-19460. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>

²Orden del 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determinan los procesos de tránsito entre ciclos y con Educación Primaria. BOJA, núm. 104, de 2 de junio de 2023. <https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden30mayo2023EducacionInfantil.pdf>

Baena-Extremera y Granero-Gallegos (2014) establecen que uno de los aspectos más importantes de este modelo es la generación de una situación no familiar para el alumnado en distintos entornos, proporcionando experiencias donde deben resolver problemas planteados por el docente. Así, destaca la importancia del modelo de Educación de Aventura, por ser un modelo que se ajusta perfectamente no solo al contexto, sino a los pasos metodológicos para el aprendizaje de este contenido, basado en el reto, la superación, la resiliencia, el autoconocimiento propio, etc. Este modelo, siguiendo a Baena-Extremera (2011) se estructura en dos fases en su proceso de aplicación:

1ª Fase Experiencial y de Conocimiento:

- 1.1. Actividades de conocimiento de sí mismo y sus posibilidades
- 1.2. Actividades de conocimiento de los demás y de las posibilidades como grupo de trabajo
- 1.3. Actividades de conocimiento del material e instalaciones específicos. Confianza en él
- 1.4. Actividades de reflexión grupal y autorreflexión

2ª Fase práctica:

- 2.1. Actividades de reto y problemas con modificación de la situación real
- 2.2. Actividades de reto y problemas con pequeñas modificaciones de la situación real
- 2.3. Práctica analítica de la situación real
- 2.4. Actividades de reto y problemas con situación global real
- 2.5. Actividades de reflexión grupal y autorreflexión

Teniendo en cuenta lo anterior, se diseñó una situación de aprendizaje de Educación Física para el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria para trabajar el parkour utilizando el modelo de Educación de Aventura de Baena-Extremera (2011). Esta situación de aprendizaje se basa en la experiencia de haberse llevado a cabo en diferentes centros educativos de Córdoba, Cádiz, Zaragoza, Segovia, Alcorcón, Navarra, Toledo y Palencia durante octubre y noviembre de 2025 y resultando ser exitosa en cada uno de ellos. Se consideró exitosa debido a que todos los docentes que llevaron a cabo la situación de aprendizaje comentaron que el alumnado se adaptó correctamente a la dinámica del parkour utilizando el modelo de educación de aventura y consiguieron mejoras en diferentes variables como la motivación y la autoconfianza. Además, se consiguió un aprendizaje significativo permitiéndoles practicar parkour en su tiempo libre para conseguir un estilo de vida saludable.

2. PROPUESTA PRÁCTICA

2.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

A LA AVENTURA CON EL PARKOUR		
Participantes	Alumnado de tercer ciclo de primaria	Secuencia Temporal
		7 sesiones
Temática de la Situación de Aprendizaje		Parkour Modelo de Educación de Aventura
Justificación de la Situación de Aprendizaje		
Esta situación de aprendizaje está pensada para enseñar al alumnado el parkour, como una práctica diferente a los deportes y juegos tradicionales que se utilizan casi diariamente en los centros educativos como el fútbol o el baloncesto. Para ello se utilizará el modelo de Educación de Aventura para realizar parkour en el centro escolar y conocer cómo practicar este deporte en el medio urbano y natural como parques cercanos. Por ello, esta situación de aprendizaje está diseñada para iniciar al alumnado en el parkour para que puedan practicarlo en su tiempo libre fuera del centro escolar como medio de disfrute y mejora personal.		
Centro de Interés	El Parkour como una actividad física en el tiempo de ocio.	
Pregunta Reto	¿Podrás superar un recorrido lleno de obstáculos utilizando distintos movimientos propios del parkour?	
Producto Final	Realización de un recorrido de parkour en el centro educativo utilizando los diferentes movimientos aprendidos.	
Competencias Específicas	Competencia Específica 1 – 2 – 5	
Competencias Clave y Descriptores Operativos	CCL1 - CCL5 – STEM1 CPSAA2 – CPSAA4 – CE3 CC2 – CC3 – CD1	
Bloques de Saberes Básicos	Bloque A: Vida activa y saludable: EFl.3.A.1	
	Bloque B: Organización y gestión de la actividad física: EFl.3.B.5.	
	Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: EFl.3.C.2. - EFl.3.C.3. - EFl.3.C.5.	
	Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: EFl.3.D.1.	
	Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno: EFl.3.F.3. - EFl.3.F.5.	
Objetivos de Etapa	A – B – K – M	
Objetivos de Desarrollo Sostenible	3 SALUD Y BIENESTAR  4 EDUCACIÓN DE CALIDAD  5 IGUALDAD DE GÉNERO 	
Metodología	Modelo de Educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Aprendizaje Cooperativo Flipped Classroom Técnicas: instrucción directa e indagación Estilos de Enseñanza: estilos tradicionales, resolución de	

	problemas y descubrimiento guiado Estrategia en la práctica: analítica y global		
Contexto y Recursos necesarios			
Recursos materiales: bancos suecos, potros o plintos, colchonetas, espalderas, aros, vallas y mesas (atención a la necesidad de sujeción de estos elementos). Instalaciones: gimnasio, pistas polideportivas o patio del centro y espacios naturales o urbanos cercanos al centro como parques. Otros recursos: material de apoyo a la sesión.			
Pautas DUA			
Pauta 1: Compromiso: Ajustar el nivel de los movimientos de parkour y sesiones a las necesidades del alumnado, ofrecer recompensas y feedback positivo. Pauta 2: Representación: Usar recursos en papel, audio y digital, vocabulario claro y conectar conocimientos previos con el nuevo aprendizaje. Pauta 3: Acción y Expresión: Uso de reflexiones grupales, uso de la autoevaluación, establecer objetivos significativos y planificar y anticipar los desafíos.			
Interdisciplinariedad	Lengua Castellana. Matemáticas. Conocimiento del Medio.		
Principios Pedagógicos	Inteligencia emocional Educación inclusiva Resolución colaborativa de problemas		
Evaluación del alumnado			
Criterio de Evaluación	Indicador de Logro	Instrumento	Procedimiento
2.2	Toma decisiones en distintas situaciones	Rúbrica	Coevaluación
2.3	Realiza movimientos de parkour		
1.1	Conoce beneficios de la actividad física	Lista de control	Heteroevaluación
1.3	Adopta medidas de seguridad		
5.1	Realiza parkour en el medio natural o urbano		
SECUENCIA DIDÁCTICA			
Conocidos los distintos elementos curriculares, se presentan las distintas sesiones y tareas, con una duración de 50 minutos, a realizar en cada una de ellas y utilizando el modelo de educación de aventura de Baena-Extremera (2011). A continuación, se presenta el desarrollo de las distintas sesiones, centrándonos en la parte principal. Para el calentamiento se recomiendan juegos que activen los grupos musculares a utilizar en la parte principal y repaso de la anterior sesión y para la vuelta a la calma realizar reflexiones sobre la sesión.			

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Motivar y Activar SESIÓN 1: Voy a ser un Traceur	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 1.1. Actividades de conocimiento de sí mismo y sus posibilidades. 1.2. Actividades de conocimiento de los demás y de las posibilidades como grupo de trabajo.
INSTALACIONES Gimnasio	MATERIAL Colchonetas, espaldera, potro, bancos suecos, plinto, vallas...
DESARROLLO En el gimnasio, se comenzará haciendo una evaluación inicial para valorar los conocimientos previos que el alumnado posee sobre el parkour. Para esta podemos utilizar una serie de preguntas que pueden contestar de forma grupal: 1. ¿Qué es el parkour? 2. ¿Conocéís algún movimiento que se utiliza en el parkour? 3. ¿Habéis practicado parkour alguna vez? 4. ¿Creéis que podéis hacer parkour fuera de clase? Una vez realizadas estas preguntas, se pondrán en el gimnasio una serie de obstáculos, a elección del docente, y que los alumnos deberán superar libremente utilizando saltos, equilibrios... y que estarán a distintas distancias y alturas pero que no supongan un riesgo para el alumnado, para ver sus posibilidades y limitaciones previas. A modo de ejemplo: se pueden colocar colchonetas, bancos suecos, vallas, conos, mesas, picas y otros recursos de los que dispongan para ver cómo se desenvuelve el alumnado para superar los distintos obstáculos que encuentran en el gimnasio. Pasado un tiempo, y teniendo en cuenta sus conocimientos previos se va a explicar qué es el parkour y normas básicas para realizar una práctica adecuada, como, por ejemplo: 1. Comenzar con un objetivo sencillo e ir progresando poco a poco. 2. Realizar un calentamiento adecuado de las partes corporales que se utilizarán en los movimientos. 3. Apoyarse adecuadamente en los obstáculos a saltar y, si es necesario, otro alumno mantendrá bien fijado el obstáculo mientras uno realiza el movimiento. 4. Sobre todo, tienen que estar lo suficientemente confiados para realizar el movimiento. Seguidamente, se van a comentar los distintos movimientos que se aprenderán a lo largo de la situación de aprendizaje y realizaran en un recorrido final, que son: Movimientos básicos como equilibrios, rodadas, saltos..., Tic-Tac, Ladrón, Pasavallas, Grimpeo, Lanzada y Reverso. En el tiempo restante, volverán a intentar superar los distintos obstáculos que se encuentran en el gimnasio empleando sus propias ideas y posibilidades y ayudándose entre todos. Esto servirá para que el alumnado realice	

actividades de conocimiento de sí mismo y sus posibilidades y actividades de conocimiento de los demás y de las posibilidades como grupo de trabajo. De este modo, pueden realizar una autoevaluación y comentar con sus compañeros como han superado un obstáculo, si han sido capaces de realizar un movimiento que creían que no podían hacer, si han realizado una actividad más lento o rápido de lo esperado...

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Explorar y Estructurar SESIÓN 2: Conociendo el material	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 1.1. Actividades de conocimiento de sí mismo y sus posibilidades. 1.2. Actividades de conocimiento de los demás y de las posibilidades como grupo de trabajo. 1.3. Actividades de conocimiento del material e instalaciones específicos. Confianza en él. 1.4. Actividades de reflexión grupal y autorreflexión.
INSTALACIONES Gimnasio	MATERIAL Videos de Youtube. Colchonetas, espaldera, potro, bancos suecos, plinto, vallas...
DESARROLLO En esta fase de exploración y estructuración vamos a organizar al alumnado en grupos de 4-6 (dependiendo del material disponible). Así, se realizarán en distintas estaciones algunos movimientos básicos del parkour y nos servirán para que el alumnado se familiarice con el material que se utilizará en las siguientes sesiones. La intención es que cada grupo practique una serie de movimientos establecidos en cada estación, aunque pueden superar los obstáculos de forma libre. El alumnado puede visualizar algunos movimientos que se pueden realizar en los siguientes videos que se compartirán días antes a la realización de la sesión: Movimientos básicos: https://youtu.be/j-_CWFkau-k?si=14XzPX-6G8r591xS Salto de precisión: https://youtu.be/ibzEycVo5Zg?si=9sfjQ0FqChKNW1iw Salto de longitud: https://youtu.be/dNf1r3Oi-nU?si=oVJzteqGsKih_Hs1 Las estaciones de la sesión son las siguientes: Estación 1: Saltos En esta estación el alumnado realizará el salto de precisión y de longitud. También se pueden hacer salto de vallas con o sin apoyos, saltar de un banco a otro y mantener el equilibrio, hacer combinaciones de carrera y salto... Usaremos principalmente vallas, aros y bancos suecos. Estación 2: Rodadas y desplazamientos En esta estación el alumnado realizará rodadas, desplazamientos laterales y otros tipos de desplazamientos como cuadrupedias y trepas en la espaldera.	

También, pueden hacer combinaciones de ellos, secuencias como carrera + rodada + trepa...

Usaremos principalmente colchonetas y espalderas.

Estación 3: Recepciones básicas

En esta estación el alumnado realizará recepciones básicas usando los bancos suecos y la espaldera manteniendo el equilibrio al caer y conociendo cómo deben de caer al saltar. Pueden saltar desde el banco y amortiguar en el suelo, saltar desde el banco a la espaldera y al revés, incluir combinaciones de ellos con carrera y otros saltos o rodadas.

Usaremos principalmente bancos suecos y espalderas.

Estación 4: Improvisación

En esta estación el alumnado realizará diferentes movimientos a su elección para superar un obstáculo que será un plinto o un potro. Ellos decidirán como pueden saltarlo/pasarlo y practicarán saltos, subidas... Así, pueden integrar rodadas después de saltar el potro, carreras antes de ello, saltarlo con uno o dos apoyos... de este modo, se recomienda que elaboren pequeños recorridos para trabajar la continuidad y fluidez del parkour incluyendo movimientos aprendidos y otros que inventen ellos con creatividad.

Usaremos principalmente el plinto o potro y colchonetas.

El alumnado de cada grupo tendrá distintos roles, de modo que el que no realice la actividad estará ayudando al ejecutor a realizar la tarea o a sujetar el obstáculo para que tenga una buena fijación, gestionando así el riesgo.

Para la vuelta a la calma y trabajar la fase 1.4. "Actividades de reflexión grupal y autorreflexión", se recomienda hacer preguntas para que el alumnado conozca al grupo y sus posibilidades, a modo de ejemplo:

1. ¿Cuál creéis que es vuestro nivel de confianza respecto a los obstáculos?
2. ¿Cómo te ves ahora y cómo te veías antes de empezar a aprender parkour? ¿ahora conocer mejor tus posibilidades?
3. ¿Qué habilidades posees y que antes no sabías que tenías?
4. ¿Cuál crees que son tus puntos fuertes para superar los obstáculos?

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Explorar y Estructurar SESIÓN 3: Aprendiendo Parkour (I)	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 2.1. Actividades de reto y problemas con modificación de la situación real. 2.2. Actividades de reto y problemas con pequeñas modificaciones de la situación real.
INSTALACIONES Gimnasio	MATERIAL Videos de Youtube. Colchonetas, espaldera, potro, bancos suecos, plinto, vallas...

DESARROLLO

En esta fase de exploración y estructuración vamos a organizar al alumnado en grupos de 4-6 (dependiendo del material disponible). Así, se realizarán en distintas estaciones movimientos propios del parkour y se repasarán algunos movimientos de la sesión anterior. La intención es que cada grupo practique una serie de movimientos establecidos en cada estación, aunque pueden superar los obstáculos de forma libre integrando los movimientos aprendidos, de este modo, el objetivo de cada estación es superar el obstáculo y ellos decidirán que técnica o movimiento utilizar.

Así, en esta sesión nos centraremos en aprender el movimiento Tic-Tac, el ladrón y el pasavallas. El alumnado puede visualizar estos movimientos en los siguientes videos que se compartirán días antes a la realización de la sesión:

Pasavallas: <https://youtu.be/mukwKtyEfTI?si=NBPIV17fud2n0EM8>

Ladrón: <https://youtu.be/o8y1RkXOw3o?si=KXf6PINFgdZzIPT5>

Tic-Tac: https://youtu.be/_FdWQeZV5_I?si=U1AmjfY9vX3y8_8f

Las estaciones de la sesión son las siguientes:

Estación 1: Pasavallas

En esta estación el alumnado realizará el pasavallas que consiste en superar un obstáculo saltándolo y apoyando una mano o las dos mientras se salta.

Pueden realizar el pasavallas con carrera previa, con rodadas al acabar el movimiento, con más velocidad y más altura, combinar varios movimientos aprendidos según el nivel del alumnado.

Usaremos principalmente potros o plintos a diferentes alturas (se pueden utilizar mesas si no hay potro en el colegio, aunque necesita algún alumno sujetándolo) y bancos suecos.

Estación 2: Ladrón

En esta estación el alumnado realizará el ladrón que consiste en superar un obstáculo saltándolo y apoyando una mano mientras se salta y apoyando la otra mano cuando ya se ha superado el obstáculo.

Pueden realizar el ladrón con carrera previa, con rodadas al acabar el movimiento, con más velocidad y más altura, combinar varios movimientos aprendidos según el nivel del alumnado.

Usaremos principalmente potros o plintos a diferentes alturas (se pueden utilizar mesas si no hay potro en el colegio, aunque necesita algún alumno sujetándolo) y bancos suecos.

Estación 3: Tic-Tac

En esta estación el alumnado realizará el Tic-Tac que consiste en superar un obstáculo impulsándose con una pared para poder saltar un obstáculo.

Pueden realizar el Tic-Tac con carrera previa, para saltar obstáculos con más altura, saltar del muro a la espaldera, hacer Tic-Tac y caer en un aro o combinar varios movimientos aprendidos según el nivel del alumnado.

Usaremos principalmente la espaldera, un muro, aros y bancos suecos.

Estación 4: Repaso

En esta estación colocaremos diferente material utilizado en las sesiones como bancos suecos, aros, potros, colchonetas... a elección del docente y considerando el material disponible. En ella el alumnado practicará los

movimientos aprendidos en esta sesión y en la anterior con total libertad, de manera que supere los obstáculos y retos de la mejor forma posible.

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Explorar y Estructurar SESIÓN 4: Aprendiendo Parkour (II)	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 2.1. Actividades de reto y problemas con modificación de la situación real. 2.2. Actividades de reto y problemas con pequeñas modificaciones de la situación real.
INSTALACIONES Gimnasio	MATERIAL Videos de Youtube. Colchonetas, espaldera, potro, bancos suecos, plinto, vallas...
DESARROLLO En esta fase de exploración y estructuración vamos a organizar al alumnado en grupos de 4-6 (dependiendo del material disponible). Así, se realizarán en distintas estaciones movimientos propios del parkour y se repasarán algunos movimientos de la sesión anterior. La intención es que cada grupo practique una serie de movimientos establecidos en cada estación, aunque pueden superar los obstáculos de forma libre integrando los movimientos aprendidos, de este modo, el objetivo de cada estación es superar el obstáculo y ellos decidirán que técnica o movimiento utilizar. Así, en esta sesión nos centraremos en aprender el movimiento grimpeo, lanzada y reverso. El alumnado puede visualizar estos movimientos en los siguientes videos que se compartirán días antes a la realización de la sesión: Grimpeo: https://youtu.be/QBunL5Cl_6g?si=mInJrsVN9MhLMeJx Lanzada: https://youtu.be/QBunL5Cl_6g?si=mInJrsVN9MhLMeJx Reverso: https://youtu.be/OsVIHG_xyU8?si=-ftpbJAUjfXL33Vs Las estaciones de la sesión son las siguientes: Estación 1: Grimpeo En esta estación el alumnado realizará el grimpeo que consiste en realizar una escalada rápida en la espaldera o un muro con una carrera previa. Pueden realizar el grimpeo superando algún obstáculo que encuentren en la espaldera y combinar varios movimientos antes o después del grimpeo aprendidos según el nivel del alumnado. Usaremos principalmente las espalderas. Estación 2: Lanzada En esta estación el alumnado realizará la lanzada que consiste en saltar de la espaldera hacia otro punto contiguo, ya sea otro muro o un travesaño superior de la espaldera. Pueden realizar la lanzada con carrera previa, saltar de una espaldera a otra, subir poco a poco por los travesaños de la espaldera, saltar de la espaldera a un aro y combinar varios movimientos aprendidos según el nivel del alumnado. Usaremos principalmente la espaldera y colchonetas.	

Estación 3: Reverso

En esta estación el alumnado realizará el reverso que consiste en superar un obstáculo apoyándose con las manos y realizando un giro de 360°.

Pueden realizar el reverso con carrera previa, para saltar obstáculos con más altura, se puede realizar el reverso apoyando el cuerpo en el obstáculo y sin vuelo (más fácil) y combinar varios movimientos aprendidos según el nivel del alumnado.

Usaremos principalmente el plinto o potro y colchonetas.

Estación 4: Repaso

En esta estación colocaremos diferente material utilizado en las sesiones como bancos suecos, aros, potros, colchonetas... a elección del docente y considerando el material disponible. En ella el alumnado practicará los movimientos aprendidos en esta sesión y en las anteriores con total libertad, de manera que supere los obstáculos y retos de la mejor forma posible.

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Aplicar y comprobar SESIÓN 5: Mejorando los movimientos de Parkour	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 2.3. Práctica analítica de la situación real.
INSTALACIONES Gimnasio	MATERIAL Colchonetas, espaldera, potro, bancos suecos, plinto, vallas...
DESARROLLO En esta fase de aplicación y comprobación vamos a organizar al alumnado en grupos de 4-6 (dependiendo del material disponible). Así, se van a repasar y mejorar de forma libre en distintas estaciones movimientos propios del parkour de las sesiones anteriores con diferente material. La intención es que cada grupo practique estos movimientos para perfeccionarlos y ser capaces de realizarlos en otros entornos. Cada alumno tendrá un rol distinto dentro de su grupo, de modo que cuando el que no realice la actividad estará ayudando al ejecutor a realizar la tarea o a sujetar el obstáculo para que tenga una buena fijación, gestionando así el riesgo. Así, tratarán de superar una serie de retos en cada estación que simularán ser realizados en un entorno real. Por ejemplo, saltar muros o vallas en un entorno cercano como parques o pasarelas. Incluso se recomienda intentar realizar parkour por el centro escolar, utilizando las escaleras, muros. Para ello, se aconseja que antes de realizar el movimiento elegido los grupos debatan entre ellos que riesgo puede tener, qué agarre utilizar, qué tipo de salto usar... y una vez realizado se pueden proporcionar feedback entre ellos. Como posibles estaciones dentro del gimnasio son las siguientes: Estación 1: estación con espaldera En esta estación el alumnado repasará y practicará los movimientos	

aprendidos que se pueden realizar en la espaldera o muro, aunque pueden combinar varios movimientos aprendidos en las anteriores sesiones. Usaremos principalmente las espalderas y colchonetas.

Estación 2: estación con potro o plinto

En esta estación el alumnado repasará y practicará los movimientos aprendidos que se pueden realizar con el potro o plinto, aunque pueden combinar varios movimientos aprendidos en las anteriores sesiones.

Usaremos principalmente el potro o plinto y colchonetas.

Estación 3: estación con bancos suecos

En esta estación el alumnado repasará y practicará los movimientos aprendidos que se pueden realizar con bancos suecos, aunque pueden combinar varios movimientos aprendidos en las anteriores sesiones.

Usaremos principalmente bancos suecos y colchonetas.

Estación 4: estación con todo el material

En esta estación el alumnado repasará y practicará los movimientos aprendidos que se pueden realizar con todo el material disponible para combinar todos los movimientos aprendidos en las sesiones anteriores.

Usaremos principalmente las espalderas, bancos suecos, aros, plinto o potro y colchonetas.

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Concluir y evaluar	
SESIÓN 6: Realizamos un recorrido de Parkour	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 2.4. Actividades de reto y problemas con situación global real.
INSTALACIONES Gimnasio Patio	MATERIAL Colchonetas, espaldera, potro, bancos suecos, plinto, vallas... Rúbrica de coevaluación.
DESARROLLO En esta fase de conclusión y evaluación vamos a organizar al alumnado en grupos de 4-6 y realizarán un recorrido real de parkour. Incluso se recomienda intentar realizar parkour por el centro escolar. De este modo, en el gimnasio pueden realizar el siguiente recorrido: comenzar con un salto de precisión en varios aros, seguidamente encontrarán el potro para realizar el pasavallas o ladrón y acabar con una rodada en una colchoneta. Después llegarán a un muro y realizarán Tic-Tac para saltar hacia la espaldera y hacer el grimpeo. Seguidamente, vuelven al potro para realizar el reverso y pasar por varios bancos suecos con equilibrio. El reto consiste en superar los distintos obstáculos ajustando los movimientos y ritmo, impulsos, velocidad... tomando decisiones y gestionando el riesgo. Para ello, se recomienda que mientras un alumno realiza el recorrido, otros integrantes del grupo ayuden y proporcionen feedback para adaptar los movimientos. De este modo, cuando realicen el recorrido varias veces pueden modificarlo para practicar otros movimientos que puedan llevarse a cabo en un contexto real.	

En cuanto al patio, pueden utilizar los siguientes elementos: muros bajos para realizar el grimpeo o Tic-Tac, bancos para el pasavallas o ladrón, escaleras para salto de precisión, también se pueden llevar colchonetas para rodadas y poder así realizar el recorrido en el patio.

Así, mientras realizan los distintos recorridos, los grupos van a rellenar su hoja de coevaluación para evaluar si sus compañeros son capaces de realizar los distintos movimientos de parkour.

Por tanto, el objetivo de la sesión es realizar un recorrido real que pueden llevar a la práctica en otros contextos como el medio natural o urbano. Así, al finalizar la sesión se les puede preguntar a los grupos sobre si sabrían llevar los movimientos aprendidos a, por ejemplo, un parque. De modo que puedan hacer comparación del tipo:

- En clase hago el pasavallas en un plinto y en el parque puedo hacer el pasavallas en una valla o un muro pequeño.
- En clase puedo hacer el grimpeo en las espalderas y en el parque puedo hacer el grimpeo para escalar un muro.

FASE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Concluir y evaluar SESIÓN 7: Practicamos Parkour en el parque	
METODOLOGÍA Modelo de educación de Aventura Aprendizaje Basado en Problemas Técnica: Indagación o Búsqueda Estilo: Resolución de Problemas	FASE MODELO EDUCACIÓN DE AVENTURA 2.4. Actividades de reto y problemas con situación global real 2.5. Actividades de reflexión grupal y autorreflexión
INSTALACIONES Parque cercano	MATERIAL Se utilizará material propio del parque para realizar parkour como: bancos, toboganes, muros, vallas, escaleras...
DESARROLLO En esta fase de conclusión y evaluación el alumnado se organizará de manera individual, parejas o pequeños grupos, según su elección y encontramos dos partes en el desarrollo de la misma. Se recalca que esta sesión es opcional según las posibilidades del centro para trasladarse a un parque cercano, pero es muy recomendable ya que el alumnado comprobará la funcionalidad de los movimientos aprendidos en el centro y cómo poder llevarlos a la práctica en un entorno real. Por tanto, en la primera parte realizaremos una exploración del parque y qué movimientos se pueden realizar en cada zona de este espacio. Para ello, el docente va a preguntar en cada zona al alumnado cuáles son los movimientos que creen que pueden realizar en dicha zona y seguidamente se les dará unas normas básicas para realizar movimientos de parkour y respetar y cuidar los materiales a utilizar. Así, se pueden encontrar, a modo de ejemplo: • Zonas de toboganes, donde pueden realizar grimpeo y escalada. • Zonas con vallas y pequeños muros, para practicar el pasavallas y el ladrón.	

- Zonas con bancos y bordillos, para realizar saltos de precisión y equilibrios.
- Zonas de arena o césped, para realizar rodadas.

Una vez conocidas las áreas y materiales disponibles del parque, en la segunda parte de la sesión el alumnado practicará con total libertad parkour respetando siempre el medio y los materiales. Así, deben realizar una práctica segura, por lo que es recomendable que al menos realicen los movimientos en parejas para que uno de ellos siempre ayude al otro.

Se puede acabar haciendo una reflexión grupal final sobre sus pensamientos a cerca del parkour como un deporte que pueden practicar en su tiempo libre y, para trabajar la fase 2.5. del modelo de educación de aventura que tendrá gran valor en esta sesión, se realizarán preguntas como:

- ¿Qué obstáculo fue más difícil de superar? ¿Y en tu vida?
- ¿Cuándo encuentras algún problema como lo solucionas? ¿Cómo lo solucionas con tus amigos?
- ¿Cómo tomas las decisiones para superar un desafío? ¿Elaboras un plan para solucionar un problema en tu día a día?
- ¿Si no consigues superar un reto sigues intentándolo? ¿Buscas ayuda?
- ¿Cómo habéis manejado el miedo o la inseguridad? ¿Cómo abordas tus inseguridades?
- ¿Cómo podéis aplicar lo aprendido en otros aspectos de la vida diaria?

3. CONCLUSIÓN

La enseñanza de nuevas prácticas en el área de Educación Física permite generar nuevas experiencias en el alumnado y atrae a aquella parte de la clase que precisa de contenidos distintos a los tradicionales, para buscar contenidos o estrategias que les motiven e interesen para practicar actividad física (Moreno, 2016). De este modo, el Parkour destaca por ser una práctica que el alumnado puede realizar tanto en el colegio como en su horario extraescolar y tanto en el medio urbano como natural. Así, el parkour utilizando el modelo de Educación de Aventura permite establecer diferentes retos al alumnado, generando experiencias donde estos deben conocerse a sí mismos y al grupo para conseguir superar los retos a los que se enfrenten, mejorando tanto sus habilidades individuales como sociales en diferentes contextos naturales o urbanos.

Por otro lado, tal y como se puede comprobar en el desarrollo de la situación de aprendizaje y considerando las aportaciones de los autores anteriormente citados, para implementar el modelo de Educación de Aventura en las clases de Educación Física, se pueden utilizar actividades de autoconocimiento, actividades de resolución de problemas o actividades a realizar en diferentes alturas para ser capaces de gestionar el riesgo y darle un sentido de “aventura” a las sesiones (Baena-Extremera, 2021). Así, se puede apreciar que el Parkour es un contenido que guarda una gran relación con diferentes aspectos del modelo de Educación de Aventura. Por ello, en esta situación de aprendizaje de Parkour se utiliza el modelo de Educación de Aventura ya que entre este contenido y la metodología a utilizar se podrían generar ciertos beneficios como mejorar la satisfacción del alumnado en

el aula, desarrollo de la autoconfianza o desarrollar diferentes aspectos relacionados con la seguridad tanto en la práctica como en su día a día (Baena-Extremera et al., 2025).

A modo de conclusión, la enseñanza del Parkour empleando el modelo de Educación de Aventura en la clase de Educación Física puede ser una excelente opción a la hora de promover nuevas prácticas que el alumnado pueda realizar en diversos contextos y que le permita desarrollar diferentes aspectos físicos, psicológicos y sociales.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Angel, J. (2016). *Breaking the Jump: The Secret Story of Parkour's High-Flying Rebellion*. Aurum Press.

Baena-Extremera, A. (2011). Programas didácticos para Educación Física a través de la Educación de Aventura. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 3-13. <https://doi.org/10.25115/ecp.v4i7.914>

Baena-Extremera, A. (2021). Educación Aventura. En Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D., y Fernández-Río, J. (coords.). *Los modelos pedagógicos en educación física qué, cómo, por qué y para qué* (pp.247-272). Universidad de León: Servicio de Publicaciones. <http://hdl.handle.net/10612/13251>

Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2014). Actividades en el medio natural, aula y formación del profesorado. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, (45), 8-13. <https://goo.su/1LC2c>

Baena-Extremera, A., González-Melero, E., González-Ruiz, J. & Sánchez Fuentes, J.A. (2025). Educación de aventura: beneficios y aplicaciones. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 89, 59-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10370528>

De Bock, T., Scheerder, J., Theeboom, M., Schyvinck, C., De Clerck, T., & Willem, A. (2023). An organizational change perspective on the incorporation of parkour in a gymnastics federation. *Sport in Society*, 26(12), 2033-2054. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2228732>

Miranda-Ullán, R., Álvarez-Sánchez, J. L., & Pérez-Pueyo, Á. (2024). Diseño e implementación de una situación de aprendizaje de parkour en secundaria a través del Estilo actitudinal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 438(2), 33-59. <https://doi.org/10.55166/reefd.v438i2.1131>

Moreno, D. C. (2016). Como crear nuevos deportes desde la educación física. El aprendizaje por proyectos como estrategia práctica motivante. *EmásF: revista digital de educación física*, (38), 103-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5351995>

Orden del 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las

- diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determinan los procesos de tránsito entre ciclos y con Educación Primaria. BOJA, núm. 104, de 2 de junio de 2023. <https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden30mayo2023EducacionInfantil.pdf>
- Pagnon, D., Faity, G., Maldonado, G., Daout, Y., & Grosprêtre, S. (2022). What Makes Parkour Unique? A Narrative Review Across Miscellaneous Academic Fields. *Sports medicine*, 52(5), 1029–1042. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01642-x>
- Real Decreto 157/2022 del 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 19309–19460. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Suárez, C., & Fernández-Río, J. (2012). *El parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del aprendizaje cooperativo*. En C. Velázquez Callado, J. J. Rodríguez Jiménez & S. de Prado Herrera (Eds.), *Actas del VIII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 370-379). La Peonza Publicaciones. <https://grupoinvesdeporteescolarsg.files.wordpress.com/2013/12/libro-de-actas-comunicacion3b3n-pp-91-98.pdf>
- Um Parkour. (2012, 28 de agosto). Entrevista a Carlos Serrano. <http://umparkour.com/web/carlos-serrano/>
- Yugueros Martín, Á., y Jiménez Herranz, B. (2017). *El parkour en educación primaria y secundaria: otra forma de trabajar las capacidades y habilidades motrices*. En J. Fernández-Río, R. Sánchez-Gómez, & Méndez-Giménez, A., *Actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 219-232). Ediciones de la Universidad de Oviedo.
- Williams, A., & Wainwright, N. (2020). Re-thinking adventurous activities in physical education: Models-based approaches. *Journal of adventure education and outdoor learning*, 20(3), 217-229. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1634599>

Fecha de recepción: 15/10/2025
 Fecha de aceptación: 15/12/2025