



Revista Digital de Educación Física

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

UN NUEVO CONTENIDO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. EL PARKOUR

Salvador Montoro Acosta

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. España
Email: salvador.montoro@um.es

Antonio Baena Extremera

Profesor en la Facultad de Ciencias del Deporte de San Javier, Murcia. España

RESUMEN

Ante la falta de innovación de muchos colegios en el área de Educación Física en la ESO, se hace necesario introducir nuevas propuestas acerca de deportes menos conocidos y/o contenidos más llamativos para el alumnado para incrementar su nivel de motivación. La utilización de deportes alternativos y urbanos como el Parkour puede ser una propuesta que satisfaga los objetivos propuestos por las administraciones educativas y las competencias básicas. Este estudio supone una revisión de aquellos estudios que hasta ahora proponen el Parkour como contenido válido en la asignatura de Educación Física y pretende aportar directrices acerca de cómo utilizarlo de forma segura en las clases, a la vez de aconsejar a profesores sobre cómo formar a los alumnos sobre la práctica de este deporte en la calle. Analizando diversos artículos podemos concretar que, además de aumentar en gran medida la motivación de los alumnos y de contribuir al desarrollo de las capacidades físicas básicas, está demostrado que este deporte ayuda a mejorar la inteligencia emocional, así como educar al alumnado en valores como la superación, la constancia, el respeto o el compañerismo. Entre el resto de los resultados obtenidos, demostramos que podemos calificar dicho deporte como una opción apta, mediante la que podemos conseguir los objetivos propuestos por las administraciones educativas en los alumnos, al utilizarlo dentro de los contenidos de la Educación Física en la ESO.

PALABRAS CLAVE:

Parkour; Educación Física; Contenidos; Innovación.

1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente, está creciendo la cantidad de deportes alternativos urbanos practicados por los adolescentes en su tiempo libre (Lara, 2010). Aunque es cierto que estamos en una era tecnológica, en la que está aumentando la tasa de obesidad debido a la elevada inactividad de la población (Pérez, Rodríguez-Martín, Ruiz, Nieto y Campoy, 2010), también hay un aumento de la variedad de actividad física y deporte que ayuda ampliar el abanico de opciones deportivas por el que los jóvenes pueden decantarse (Scarnatto y Villagrán, 2010).

Entre estos deportes está el Parkour, un deporte urbano de origen francés, que consiste en superar todo tipo de obstáculos por la ciudad con la única ayuda de nuestro cuerpo, y cuyo objetivo es conseguir llegar de un punto a otro de la ciudad superando todos los obstáculos que se encuentran en el camino, de la manera más rápida, fluida y armoniosa posible. Los practicantes de dicho deporte se caracterizan por tener un gran dominio de su cuerpo en el entorno que les rodea, así como una gran capacidad de concentración y de superación personal y de respeto al entorno y la naturaleza.

Por otro lado, encontramos que la Educación Física Escolar, está sufriendo cada vez más una tendencia a la utilización de los mismos contenidos y deportes, que causan cierto desagrado en los jóvenes estudiantes. Según Álvarez y Fernández- Río (2012a), tan solo es necesario preguntar a nuestro veinteañeros qué recuerdo tienen de los contenidos vistos en sus clases de educación física ya que una preocupante mayoría señalarían con desagrado haber repetido casi lo mismo año tras año (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano o test de condición física). De modo que podemos observar que hay una tendencia abusar de 2 bloques de contenidos: el de los Deportes Colectivos e Individuales (usando sobre todo el Fútbol, Baloncesto, Voleibol o Balonmano) y el de la Condición Física y Salud (utilizando casi siempre los mismos test para evaluar la velocidad, resistencia, flexibilidad o la fuerza).

Según Arévalo (2007), citado en Liquete (2013), *“la actual Sociedad de la Información y del Conocimiento exige incorporar a la asignatura de Educación Física, nuevos contenidos y habilidades que son útiles para la vida de las personas en esta nueva sociedad”* (p.7). Además, podemos encontrar que otros muchos estudios reflejan la emergente necesidad de una actualización de los contenidos de Educación Física, así como la utilización de actividades y deportes llamativos para los estudiantes (Álvarez y Río, 2012a; Martín y Villagrán, 2010; Río, 2000; Saravi, 2014). De hecho, podemos observar cierto interés por parte de algunos autores, por incluir otros deportes como es el caso del Rugby (Torres y Cano, 2011) o los deportes alternativos como el Pakour (Álvarez y Río, 2012^a) y el Acrospport (Llamas y Moreno, 2004), dentro de los contenidos de la Educación Física.

Existen diversos artículos que dan información acerca del Parkour, sobre todo en cuanto a su historia, en qué consiste, los beneficios que pueden suponer para un practicante, y que lo describen como una nueva forma de desplazarse por el entorno (Belle, Belle, Hnautra y Piamontesi, 2010; Carbó, 2013; Gutiérrez y Rosales, 2014; Martín y Villagrán, 2010), otros que van más allá y analizan otros beneficios como el desarrollo de la inteligencia emocional (Gómez, 2015) e incluso hay otros que plantean la posibilidad de utilizarlo como contenido en las clases de Educación

Física escolar (Álvarez y Fernández-Río, 2012a; Álvarez y Fernández-Río, 2012b ; Liqueste, 2013; Saravi, 2014; Villa, 2011). Sin embargo, algunos de ellos no aportan mucho sobre los beneficios que pueden suponer para los alumnos, información de por qué y cómo puede ser tan útil para conseguir los objetivos propuestos por las administraciones educativas y la consecución de las competencias básicas, la manera de llevar las sesiones, cómo evaluar a los alumnos, que movimientos pueden ser más o menos recomendables en cada etapa, etc. Además, la mayoría de los artículos que muestran sesiones en las que se practica dicho deporte, están únicamente orientadas a Primaria, una etapa que, aunque con algunas adaptaciones puede cumplir muchos de los objetivos propuestos, es difícil e incluso algo arriesgado empezar practicarlos.

De modo que el principal objetivo de este estudio es realizar una revisión de aquellos artículos y páginas webs que plantean el Parkour como medio educativo, aportar nueva información al respecto y crear una propuesta educativa de cómo se puede utilizar el Parkour dentro de los contenidos de la etapa de la ESO que puedan utilizar otros docentes para llevar a cabo su labor educativa dentro de los colegios.

2. METODOLOGÍA.

2.1. OBJETIVOS DEL ESTUDIO.

A continuación se detallan los objetivos de este trabajo:

- Realizar una revisión bibliográfica de este deporte, y de los artículos que mejor lo describen para utilizarlo como medio educativo.
- Ofrecer el Parkour como una alternativa a los deportes cotidianos, para ayudar a aumentar la motivación de los alumnos en las clases de educación física y disminuir el componente competitivo de los deportes tradicionales.
- Profundizar acerca de los beneficios que pueden obtenerse con la práctica del Parkour en la etapa escolar.
- Elaborar distintas propuestas de utilización del Parkour en cada uno de los bloques de contenidos en los que se divide la Enseñanza de la Educación Física Escolar.

2.2. DISEÑO.

El diseño llevado a cabo para la investigación ha sido la revisión de la principal bibliografía científica y didáctica relacionada con la temática seleccionada en este estudio, es decir, de aquellos artículos que aportan información sobre el Parkour y/o los que lo plantean dentro del ámbito de la Educación Física Escolar.

2.3. INSTRUMENTOS Y FIABILIDAD.

Para llevar a cabo la revisión se han ido introduciendo las palabras “parkour”, “parkour educación física”, “escalada” o “alternative sports”, en cada base de datos o revista, dependiendo de cual se utilizaba en cada caso.

Podemos asegurar una alta fiabilidad científica ya que, entre las bases de datos, se ha utilizado APUNTS y JOURNAL OF SPORT AND HEALTH RESEARCH por ser revistas de Educación Física y Deportes; DIALNET por ser uno de los mayores portales bibliográficos del mundo con especial atención a la literatura hispana; PUBMED por su prestigio en literatura de la salud; REPOSITORIO DE LA UDC, REPOSITORIO UNILIBRE y RUO al buscar artículos en Google Académico que me han llevado hasta ellas; SCIELO por su prestigio; y SEDICI por ser el Repositorio de la Universidad Nacional de La Plata (Argentina), un lugar donde es muy conocido el parkour y era muy probable encontrar artículos de habla hispana. Sin embargo, no he utilizado la Web of Science, aunque sea una base de datos de mucho prestigio, porque no publica artículos didácticos.

3. RESULTADOS.

Atendiendo a los objetivos propuestos, obtenemos los siguientes resultados.

3.1. PRIMER OBJETIVO. *Realizar una revisión bibliográfica de este deporte, y de los artículos que mejor lo describen para utilizarlo como medio educativo.*

Una vez terminada la búsqueda de los artículos, se establecen los resultados obtenidos, representados en una tabla resumen con las Bases de Datos utilizadas, los artículos encontrados y los utilizados para la revisión (Tabla 1 y 2).

Tabla 1. Artículos encontrados según revista

REVISTAS	Artículos Encontrados y palabras utilizadas		Artículos seleccionados
APUNTS	"Parkour" = 0	"Escalada" = 9	1
JOURNAL OF SPORT AND HEALTH RESEARCH	"Parkour" = 0	"Alternative sports" = 4	2

Tabla 2. Artículos encontrados según base de datos

BASES DE DATOS	Artículos Encontrados y palabras utilizadas	Artículos seleccionados
DIALNET	"Parkour" = 9	1
PUBMED	"Parkour" = 2	1
REPOSITORIO DE LA UDC	"Parkour" = 3	1
REPOSITORIO UNILIBRE	"Pakour" = 1	1
RUO	"Parkour" = 2	2
SCIELO	"Parkour" = 4	1
SEDICI (ARGENTINA)	"Parkour" = 6	2
GOOGLE ACADÉMICO	"Parkour" = 2.890 "Parkour Educación Física" = 242	6

Tras analizar cada uno de los artículos seleccionados para llevar a cabo la revisión, se extraen las principales conclusiones de cada uno de los artículos (Tabla 3).

Tabla 3. - Artículos utilizados para la revisión y principales conclusiones obtenidas

FUENTES UTILIZADAS	ARTÍCULOS	PRINCIPALES CONCLUSIONES
REVISTAS		
APUNTS	Río, J. F. (2000). La trepa y la escalada: contenidos del bloque de actividades en el medio natural fácilmente aplicables dentro del marco escolar. <i>Apunts: Educación física y deportes</i> , (62), 27-33.	El alumnado posee unas necesidades e inquietudes diferentes a las de hace unos años, y demandan de los docentes nuevas formas de trabajar en el aula.
JOURNAL OF SPORT AND HEALTH RESEARCH	Lara, A. J. (2010). Promoción de los deportes alternativos como medios educativos. <i>Journal of Sport and Health Research</i> , 2(1), 3-6.	A través del deporte alternativo podemos enseñar y actuar sobre los niños que están en las escuelas deportivas, disminuyendo los niveles de agresividad, falta de respeto a las normas y competitividad.
BASES DE DATOS		
DIALNET Y RUO	Álvarez, C. S. y Río, J. F. (2012a). Expandiendo las fronteras del aula de educación física: el " parkour" como contenido educativo. <i>Tándem: Didáctica de la educación física</i> , (40), 96-106.	Es necesario renovar la educación física y ajustarla a las dinámicas de nuestro tiempo. Las opiniones del alumnado son muy favorables respecto a este tipo de contenido.
GOOGLE ACADÉMICO	Álvarez, C. S. y Fernández-Río, J (2012b). El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo.	Con las adaptaciones necesarias, puede practicar parkour todo el mundo, y no solo unos pocos privilegiados motrices.
GOOGLE ACADÉMICO	Belle, M. L., Belle, W., Hnautra, Y. y Piemontesi, L. (2010). Análisis del arte del desplazamiento en torno a la corporeidad. Parkour, ser y durar, transformaciones del cuerpo y del espacio. <i>II Congreso Internacional Artes en Cruce: bicentenarios latinoamericanos y globalización</i> .	El parkour genera una ruptura de las construcciones preestablecidas sobre los cuerpos en la ciudad y su normal desplazamiento, posibilitando nuevos reconocimientos de la imagen corporal y formas de habitar y recorrer la ciudad.
REPOSITORIO DE LA UDC	Carbó González, R. (2013). Parkour, del origen a la actualidad desde una perspectiva de género. <i>Universidade da Coruña. Faculdade de Ciências do Deporte e a Educação Física</i> .	Se puede conceptualizar al parkour como deporte desde la definición postmoderna. El parkour a día de hoy en España es una práctica masculinizada y que está en expansión en nuestro país.
GOOGLE ACADÉMICO	Granero-Gallegos, A., y Baena-Extremera, A. (2011). Juegos y deportes de aventura en la formación permanente del profesorado. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</i> , 11(43), 531-547.	Hay una cara necesidad del profesorado de actualizarse en los contenidos de educación física. Los juegos y deportes de aventura contribuyen a la consecución de los objetivos propuestos por las administraciones educativas y la consecución de las competencias básicas.
REPOSITORIO UNILIBRE	Gómez Acevedo, D. S. (2014). Desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (Parkour). <i>Universidad Libre</i> .	El arte del desplazamiento se relaciona con una mejora de la inteligencia emocional respecto a la mejora obtenida de las falencias de autocontrol, autoconciencia, auto motivación, empatía o habilidad social.
SEDICI	Gutiérrez Opazo, R., y Rosales Calderon, D. (2014). Parkour como medio motriz. In <i>IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias</i> .	El desarrollo del parkour a temprana edad permite forjar una adaptabilidad a los movimientos naturales en conjunto con el entorno.

SCIELO	Leyden Rotawisky, J. (2013). Parkour, cuerpos que trazan heterotopías urbanas. <i>Revista Colombiana de Antropología</i> , 49(2), 41-61.	El parkour retoma la importancia que tiene la disciplina militar para incrementar la fuerza del cuerpo con el objetivo de aumentar su abanico de posibilidades motrices.
GOOGLE ACADÉMICO	Scarnatto, M. y Villagrán, J. P. (2010). La ciudad, los jóvenes y el campo de las prácticas corporales. <i>Revista Brasileira de Ciências do Esporte</i> , 31(3), 43-58	Hay un envejecimiento de los contenidos de educación física, ante la aparición de propuestas juveniles más atractivas en las prácticas urbanas.
PUBMED	McLean, C.R., Houshian, S. y Pike, J. (2006). Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). <i>Injury, Int. J. Care Injured</i> , 37, 795-797.	El factor de riesgo de lesión en el parkour es desconocido. Los traumatólogos deben informarse para aconsejar a los participantes sobre los riesgos asociados a su práctica.
GOOGLE ACADÉMICO	Sánchez Liquete, C. (2013). Las nuevas tecnologías en educación física. <i>Escuela Universitaria de Educación (Palencia)</i> .	Ofrece una unidad didáctica sobre el parkour en la escuela, acerca de los principales movimientos y conceptos.
SEDICI	Saravi, J. R. (2014). Nuevas prácticas corporales, escuela secundaria y contenidos de la Educación Física: entre las preguntas, las hipótesis y las propuestas. In <i>IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias</i> .	Para mejorar la calidad educativa debemos repensar los aspectos pedagógicos de la enseñanza de estos nuevos contenidos.
GOOGLE ACADÉMICO	Redondo, C. V. (2011). ¿Qué es el parkour?: origen. Habilidades: educación física en primaria como base para esta nueva modalidad deportiva. <i>Revista digital "innovación y experiencias educativas"</i> .	Esta actividad produce beneficios como la mejora y desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas básicas. La etapa de primaria prepara perfectamente al alumno para practicar parkour.
DIALNET	Vânia Loureiro y Estefanía Castillo (2013). La gimnasia acrobática como instrumento pedagógico. <i>EmásF. Revista Digital de Educación Física</i> , (23), 40-52	Las actividades gimnásticas ayudan a aprender controlar el cuerpo, reducir lesiones, mejorar el desarrollo en todas las actividades deportivas y las habilidades necesarias para las rutinas de la vida cotidiana.
RUO	Vivanco, A. A., Concha, A. T., Menéndez, S. C. y Rey, C. G. (2013). Parkour: una nueva causa de lesiones internas graves. <i>Anales de Pediatría</i> , 79 (6), 396-403.	Los aficionados tratan de imitar a profesionales del parkour sin la formación adecuada o el equipo de protección necesario.

3.2. SEGUNDO OBJETIVO. *Ofrecer el Parkour como una alternativa a los deportes cotidianos, para ayudar a aumentar la motivación de los alumnos en las clases de educación física y disminuir el componente competitivo de los deportes tradicionales.*

Para poder ofrecer esta disciplina como una alternativa a los deportes cotidianos, es necesario explicar en qué consiste dicho deporte, así como dar a conocer su importancia como un nuevo contenido innovador.

▪ ORIGEN E HISTORIA DEL PARKOUR

A día de hoy, se puede decir que el creador del Parkour es David Belle, pero este deporte tiene unos orígenes aún más antiguos. Principalmente todo parte del Método Natural, un método de entrenamiento llevado a cabo por George Hébert, un oficial de la armada naval francesa. Este hombre, influenciado por la alta condición física de los indígenas africanos, y el modo de alcanzarla mediante la adaptación a la naturaleza, desarrolló un nuevo método de entrenamiento, con el objetivo de desarrollar la fuerza, resistencia, fuerza, velocidad, potencia y fluidez para poder correr, saltar, andar a cuadrupedia, escalar, mantener el equilibrio, realizar lanzamientos, subir pesos, defenderse y incluso nadar. A día de hoy, muchos métodos de preparación física para distintas oposiciones, e incluso de gimnasios derivan del Método Natural de George Hébert. A raíz de esto, se desarrollan circuitos de entrenamiento militar con distintos obstáculos, conocidos como "parcours", que en español significa trayecto o recorridos.

Raymond Belle, un antiguo militar, empieza a adiestrar a su hijo, David Belle, desde pequeño, y le enseña a utilizar el Método Natural para entrenarse y aprender las técnicas de escape que él había aprendido durante la guerra, pero sobre todo con el objetivo de enseñarle la filosofía propia de dicho método "ser fuerte para durar" o dicho de otro modo "ser fuerte para ser útil". Es a partir de este momento, a principios de los 80, cuando David Belle forma un grupo junto a Sébastien Foucan, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Charles Perrière, Malik Diouf, Guylain N'Guba-Boyeke, Châu Belle-Dinh, y Williams Belle, al que llaman "Yamakasi", palabra derivada del Lingala, lengua del Congo "Ya makási", que significa "Cuerpo fuerte, espíritu fuerte, persona fuerte".

En un principio, llamaron a ese movimiento ADD "Art du Déplacement" (Arte del Desplazamiento), y posteriormente pasó a llamarse "Parkour", proveniente del término "parcours" debido a la similitud que tenía la disciplina con los antiguos entrenamientos militares. Más tarde, hubo algunas diferencias entre los dos principales miembros del grupo (David Belle y Sébastien Foucan) y deciden separarse, dando lugar a dos disciplinas diferentes:

- "Parkour", término francés, atribuido a David Belle, que consiste en intentar llegar de un punto a otro de la ciudad, rebasando todos los obstáculos que se encuentran por el camino de la forma más rápida, fluida armoniosa posible.
- "Free Running" (Correr Libremente), término inglés, atribuido a Sébastien Foucan, que consiste en moverse libremente por la ciudad, realizando todo tipo de acrobacias en cualquiera de los 3 ejes, sin seguir ninguna ruta específica necesariamente.

A la persona que practica parkour se le conoce como "traceur", que en francés significa "trazador", es decir, el que traza o realiza el recorrido (el parcours).

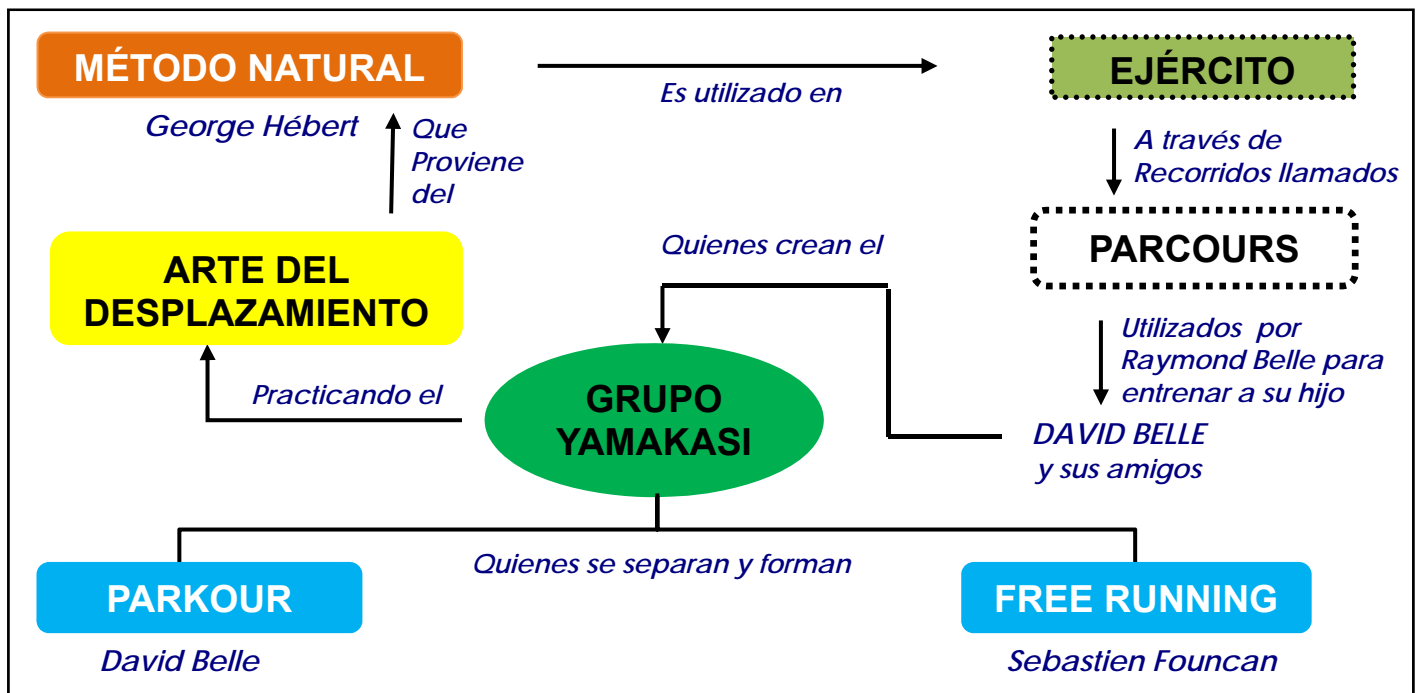


Figura 1. Esquema conceptual de la historia del Parkour.

▪ EL PARKOUR COMO CONTENIDO EDUCATIVO. LA NECESIDAD DE UN CONTENIDO INNOVADOR

La mayoría de las clases actuales de Educación Física de caracterizan por abusar siempre de los mismos contenidos, incluso en distintos cursos y etapas educativas (Álvarez y Río, 2012a). Dicha asignatura se diferencia mucho del resto, sobre todo en la actitud de los alumnos. Parece que en muchas ocasiones esté permitido que los alumnos puedan negarse a realizar algún ejercicio físico en las clases (incluso cuando este no le supone un gran esfuerzo) ya sea por vergüenza, pereza o falta de percepción de competencia. Sin embargo, en otras asignaturas tales como matemáticas, historia, lenguaje, etc. es obvio que un alumno no puede negarse a realizar ejercicio alguno de los que propone el profesor. Además, en muchas ocasiones (y más en esta era digital) no van a poner mucho empeño en la asignatura a no ser que el contenido sea interesante, o al menos el profesor sepa motivar adecuadamente al alumnado.

Desde mi experiencia de prácticas como profesor de educación física en un colegio, me llamó mucho la atención lo necesaria que era la motivación para conseguir un adecuado transcurso de la clase, puesto que los alumnos (tanto conmigo como con sus profesores) por lo general obedecían y realizaban los ejercicios propuestos, pero en ocasiones lo hacían sin ganas, es decir, por aprobar la asignatura. Sin embargo, el verdadero papel del profesor no es conseguir que sus alumnos sepan realizar sus ejercicios adecuadamente y que hagan ejercicio durante sus clases, sino que se interesen por la práctica deportiva y conozcan sus beneficios para el desarrollo de sus vidas. De modo que, si queremos conseguir esto, lo más apropiado es que no descuidemos la motivación e incluyamos contenido innovador dentro de las sesiones que preparamos. Olivera (2011), citado por Álvarez y Fernández-Río (2012a), afirma que "renovar la educación física y ajustarla a las dinámicas de nuestro tiempo es una obligación y ofrecer a nuestros escolares una renovada oportunidad educativa acorde a sus carencias e intereses es una necesidad". Por lo menos, si el profesor no es capaz de introducir nuevos

contenidos, que intente innovar con los contenidos actuales, ya que lo importante es no hacer lo mismo año tras años, y un profesor está más que capacitado para hacer eso. Intentar que el profesorado de Educación Física innova a través de los contenidos de sus clases, es un objetivo de especial interés desde la formación permanente del profesorado (Granero y Baena, 2011).

3.3. TERCER OBJETIVO. Profundizar acerca de los beneficios que pueden obtenerse con la práctica del Parkour en la etapa escolar.

Es indudable que con la práctica del parkour podemos obtener beneficios físicos. Sin embargo, también es interesante indagar acerca de cuáles son los beneficios de los que los profesores de Educación Física puedan valerse para dar sus clases. Para ello es necesario mencionar la rica educación en valores que podemos desarrollar con su práctica, además de dar orientaciones al profesorado y recomendaciones que ayuden a maximizar los beneficios que podemos obtener con la práctica del Parkour en la etapa escolar.

▪ LA FILOSOFÍA DEL PARKOUR. EDUCACIÓN EN VALORES

Si algo caracteriza a los traceurs, además de su condición física y su valentía, es su filosofía de vida. Ésta suele caracterizarse por reunir una serie de valores que suelen pasar desapercibidos entre la gente, ya que lo que realmente llama la atención de estos deportistas son las acrobacias que realizan y su nivel de complejidad. Sin embargo, son varios los autores que destacan una serie de atributos que suele caracterizar a dicha filosofía, y que los practicantes suelen asimilar inmediatamente al introducirse en el mundo del Parkour (Belle et al., 2010; Redondo, 2011; Álvarez y Fernández-Río, 2012b; Carbó, 2013; Gómez, 2014; Gutiérrez y Rosales, 2014).



Imagen 1. Salto de 360°

• Auto-superación

El aprendizaje de una nueva acrobacia siempre es un nuevo reto. Incluso, en muchas ocasiones, un mismo movimiento requiere muchas más preparación y concienciación si se le aumenta la altura, la distancia o el tipo del obstáculo al que se somete el individuo. Un traceur no se contenta con moverse por la ciudad superando siempre los mismos obstáculos y realizando los mismos movimientos. Necesita aprender nuevos movimientos y someterse a distintos obstáculos que requieran más o menos preparación. Esto es fácilmente aplicable a la vida cotidiana: el día adía está lleno de problemas que tienes que superar, y muchos de ellos requieren una adecuada preparación antes de someterse a ellos.

- **Auto-conocimiento**

Tras unos meses de entrenamiento, cada practicante va conociendo más su fuerza, la distancia a la que realiza los saltos, la forma de enfrentarse a cada obstáculo, etc., es decir, se va conociendo más a sí mismo y siendo consciente de sus posibilidades en cada salto. Normalmente, uno no se somete a un salto si no se ve preparado para ello, y esto es fundamental para progresar. Si no conoces tus propios límites, someterte a un nuevo salto puede ser algo muy peligroso. Primero hay que conocer de qué eres capaz, y después diagnosticar si estás o no preparado para someterte a un nuevo movimiento. En la vida cotidiana pasa igual, es importante arriesgarse a hacer cosas nuevas para conseguir nuestros objetivos, pero siempre y cuando tengas cierta certeza de que no te vas a quedar en el camino.

- **Lucha**

El que algo quiere algo le cuesta. En el parkour, si no entrenas y haces una adecuada progresión no vas a conseguir nada. No solo es cuestión de valentía, es cuestión de estar dispuesto a luchar por conseguir un objetivo. Puede que a veces no lo consigamos, pero si no lo intentas nunca sabrás si puedes conseguirlo. Además, la lucha por conseguir algo a veces te regala nuevas experiencias, en ocasiones mejores de las que esperábamos conseguir, de modo que al menos hay que intentarlo. No sería la primera vez que un traceur, entrenando con el objetivo de conseguir un nuevo movimiento, ha conseguido asimilar otro aún mejor del que quería conseguir.

- **Constancia**

El que abandona solo se queda con lo que ha aprendido hasta el momento. Y mayoritariamente, si no practicas un movimiento, con el tiempo lo olvidas. De hecho, si un día practicas para conseguir realizar un movimiento, y después no vuelves a practicarlo hasta dentro de mucho tiempo, lo más probable es que lo olvides y tengas que empezar de nuevo.

- **Respeto social**

Para un traceur, cada obstáculo forma parte del mundo en el que se desenvuelve. Si rompe o deteriora un muro, barandilla, árbol, pared, etc., está eliminando la posibilidad de volver a entrenar en el mismo sitio. Además, si no respeta los espacios en los que no debe practicar (ya sea por la propiedad privada o porque no está permitido el acceso), si le pillan, probablemente no pueda volver a entrar. Lo mejor es asegurarse de que puede practicar allí, y de que no tendrá problemas para ello. En muchas ocasiones, los practicantes no suelen darse cuenta de esto, por eso es importante concienciar acerca de ello, y acerca de qué imagen tienen que dar al resto de ciudadanos para que no se les vea como vándalos. El mismo David Belle (2009) decía "últimamente tengo que justificarme, sobre todo con los policías, pero por otra parte les comprendo, cuando me ven escalando cosas pueden pensar que he robado algo".

- **Compañerismo**

El Parkour, generalmente suele hacerse acompañado, sobre todo porque es más emocionante y nutritivo el aprender nuevos movimientos con alguien, y el hecho de que haya otra persona intentando lo mismo tiene un elemento más motivante. Además, siempre es aconsejable tener a alguien cerca por si un salto no sale bien y es necesaria su ayuda. Los traceurs suelen caracterizarse mucho por ayudarse entre ellos a aprender nuevos movimientos y aconsejar en cada momento. En muchas ocasiones, uno mismo se quiere someter a un salto, pero su compañero (que por probablemente le conozca y sepa sobre su destreza) le aconseja que no debe hacerlo aún o que practique antes. Hacerle caso o no es cosa suya, pero siempre ayuda a decidirse si hay otra opinión de por medio.

- **No competición**

A diferencia de la mayoría de los deportes, en este deporte suele ser prácticamente nulo el aspecto competitivo. Ciertamente, puede haber ciertos “piques” entre distintos practicantes, a la hora de aprender un nuevo movimiento, de hacer algo en poco tiempo, de añadir más distancia o altura, etc., pero esto siempre ayuda a motivar al resto, más que a demostrar destreza. En muchas ocasiones ha sucedido que varios traceurs han estado practicando algún movimiento, y el momento en el que le ha salido a uno de ellos ha sido el desencadenante para que empiece a salirle a resto (ya sea por la motivación o por asimilar mejor el movimiento).

- **Seguridad**

Para aprender una nueva acrobacia o movimiento es necesario estar seguros de los pasos que debes seguir hasta conseguirlo, o al menos poder intentarlo con seguridad. En el parkour son imprescindibles las progresiones. Al igual que, en la preparación de su trabajo, el profesor o entrenador debe asumir el nivel creciente de complejidad, presentando las figuras y pirámides de forma gradual y considerando los principios pedagógicos (Criley y Coulton, 1984, citado en Loureiro y Castillo, 2013), a la hora de aprender una nueva acrobacia en el parkour, se debe hacer de forma gradual (desde ejercicios muy sencillos a más complejos) y disminuyendo la peligrosidad mediante la utilización de colchonetas y disminuyendo las alturas y las distancias.

- **CÓMO PRACTICARLO DE FORMA SEGURA**

Puede que la gente piense que hacer Parkour es una locura, que los practicantes son gente que hace las cosas sin pensar e intentan hacer acrobacias sin conocer realmente la peligrosidad de estas, y puede que en gran medida sea así cuando nos referimos a los adolescentes que empiezan a practicarlo en la calle sin ningún tipo de persona que los instruya. Sin embargo, los traceurs experimentados afirman, según Gómez (2014), que una regla en el Parkour es no retroceder, y así mismo lo hacen en su vida cotidiana, jamás retroceder, su lema “seguridad” esto significa que el traceur nunca pone en riesgo su vida.



Imagen 2. Seguridad en la práctica escolar

- **La práctica en la escuela. Orientaciones para el profesorado**

Según Álvarez y Fernández-Río (2012b), a la hora de reducir la peligrosidad dentro de las sesiones de Educación Física es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos.

- Conocer el estado de los alumnos: es importante saber hasta qué punto puede un alumno intentar cierto movimiento o no. Quizás pueda llegar a aprenderlo, pero hay momentos en los que las personas están más susceptible a realizar una u otra tarea, de modo que no hay que presionar para que el alumno intente un movimiento que ni el mismo sabe si es capaz de hacer.
- Realizar las progresiones adecuadas: al igual que en muchos deportes, tales como la gimnasia deportiva, es importante llevar a cabo una adaptación de los movimientos que los alumnos deben conseguir llevar a cabo antes de intentar hacer un determinado movimiento. Dichas progresiones deben ir aumentando la complejidad, hasta finalmente realizarlas lo más parecido posible al movimiento en cuestión. Incluso en muchas ocasiones, será necesario llevar a cabo ejercicios totalmente diferentes al movimiento a realizar, pero que pueden ayudar al alumno a similar un patrón corporal que le capacitará para realizar el movimiento final.
- Acolchar la zona donde se realiza la práctica: actualmente, la mayoría de colegio deberían poseer como mínimo una colchoneta grande y otra pequeña. Para aprender movimientos como el pasa-vallas, gato, reverso, king-kong, etc., será necesario colocar delante y a los lados del obstáculo donde se apoyarán las manos (aconsejablemente el potro o el plinton), dejando libre el espacio de detrás para que el alumno pueda coger carrerilla si fuera necesario.



Imagen nº 3. Saltos seguros.

- **Realizar ayudas:** será necesario que cada vez que un alumno vaya a intentar realizar una acrobacia, justo al lado del obstáculo esté el profesor o dos alumnos que tengan la suficiente fuerza como para sujetar a un compañero, listos para agarrar, sostener o impulsar al alumno que realiza el movimiento en el caso de que sea necesario, o al menos estar ahí por si se da el caso de que hay algún fallo durante la realización del movimiento.
- **Disminuir la altura de las acrobacias:** lo más aconsejable es empezar a practicar cada movimiento con un altura lo más baja posible (aunque sea demasiado fácil), para asimilar el movimiento adecuadamente, y después, ir incrementando la altura en función de las necesidades de los alumnos. Si fuera necesario, se podrían hacer 2 filas, dividiendo a la gente por altura y/o por nivel de destreza.
- **La práctica en la calle. Orientaciones para que el profesorado forme al alumno**

Lo más normal es que si a los alumnos les gustan los contenidos que están aprendiendo, los practiquen luego en la calle o en sus casas. Sin embargo, se dan un elevado número de casos de lesiones producidas por dicha práctica (Carbó, 2013). En este caso, se hace necesario aportar algunas recomendaciones a la hora de realizar Parkour.

- **¿Con quién practicarlo?** Como mínimo con otra persona y aconsejablemente con dos. Esto es para que si les pasa algo, al menos haya alguien allí que pueda buscar ayuda, y mejor dos para que sea mayor la ayuda que pueden proporcionarle al que realiza el movimiento, y más fuerza para sujetarle o impulsarle.
- **¿Dónde practicarlo?** Es importante que no se utilicen valla o muros que puedan pertenecer a una casa o propiedad privada, ya que esto no puede gustar a los dueños, y es en ese momento en el que pueden

empezar a calificarlos de vándalos. Además, cada vez hay más lugares públicos que cuentan con obstáculos y un acolchado en el suelo, que permitan realizar acrobacias disminuyendo el impacto en el suelo, tales como parque infantiles, zonas con césped, o circuitos vita o cola-caó (Extremera, Allende y Montesinos, 2007).

- ¿Cómo practicarlo? A la hora de practicarlo debe ser lo más parecido posible a cómo se hace en la escuela, en cuanto a las progresiones, ayuda y la altura. Pero también es importante que el alumno deje la zona donde ha practicado igual o mejor que cuando él llegó, de modo que no se deteriore ni se ensucie nada, no solo para que pueda volver allí en otro momento, sino para que nadie pueda reprocharle que esté haciendo nada malo, así o tenga problemas para volver a practicar.



Imagen 4. Práctica en la calle.

3.4. CUARTO OBJETIVO. *Elaborar distintas propuestas de utilización del Parkour en cada uno de los bloques de contenidos en los que se divide la Enseñanza de la Educación Física Escolar.*

Para elaborar cada una de las propuestas, primero es necesario explicar la relación que puede tener el Parkour con cada uno de los bloques de contenidos, por lo cual se hace apropiado para utilizarlo en la etapa escolar.

▪ RELACIÓN CON LOS BLOQUES DE CONTENIDOS

Como ya sabemos, los bloques de contenidos en el área de la Educación Física Escolar de la ESO, se dividen en 4: Condición Física y Salud, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural (Decreto número 291/2007). En cada uno de estos bloques, se clasifican las diferentes unidades didácticas, para conseguir los objetivos propios de cada bloque, y para ello se utiliza distinta variedad de ejercicios. Sin embargo, el Parkour es una disciplina que ofrece una gran variedad de posibilidades educativas y deportivas, y teniendo un

poco de capacidad e innovación para adaptar los ejercicios, podemos utilizarlo en cualquiera de los bloques de contenidos, de modo que cumplamos las expectativas propuestas en cada uno. Este apartado quiere ser una explicación del por qué puede ser apropiada su utilización en cada bloque, así como incluir propuestas de qué puede ser apropiado hacer en cada uno de ellos. Vamos a analizar esta posibilidad bloque por bloque:

A. Condición física y salud

Normalmente, en las clases, se utilizan distintos test para evaluar el nivel de condición física de los alumnos, con el mero objetivo de enseñarles distintos modos de hacerlo, y en ocasiones, al margen de si es o no lo adecuado, para calificar su progresión en un determinado período de tiempo (normalmente un curso), e incluso para calificar el nivel de destreza en la prueba. Estos test suelen medir los niveles de cada una de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, equilibrio, coordinación, agilidad...). Si comparamos estos test, con el Método Natural de George Hébert (de donde procede el Parkour) veremos que podemos utilizar este deporte tanto para evaluar como para mejorar el nivel de condición física de los alumnos en la etapa escolar. Y aunque el método natural y el Parkour no son lo mismo, comparten muchas similitudes, y este método desarrolla las cualidades de resistencia, fuerza, velocidad; la potencia y fluidez necesaria para correr, saltar, moverse cuadrupedalmente, escalar, andar en perfecto equilibrio, e incluso en agua (Carbó, 2013). Además, muchos de estos test guardan mucha similitud con la mayoría de los pasos o movimientos en el Parkour: salto a piernas juntas, salto de longitud, salto de altura, flexiones, la trepa de la cuerda, dominadas, carreras de velocidad, carreras de resistencia, etc.

En este bloque puede ser apropiada la utilización de:

- Circuitos de velocidad con obstáculos. Con la posibilidad de superarlos de un modo en concreto o libremente.
- Distintos movimientos, ordenados de menor a mayor dificultad, a través de la utilización del potro, plinto, espalderas, cuerdas, etc.
- Evaluación de las distintas capacidades, del mismo modo, pero caracterizándolos o adaptándolos a movimientos del Parkour. Por ejemplo, evaluar el salto a piernas juntas, pero cambiando la superficie en la que el alumno tiene que recepcionar, como por ejemplo un escalón o la tablón de madera en la que los gimnastas realizan los equilibrios (todo esto claramente protegido con colchonetas y a una altura lo más baja posible).

B. Juegos y deportes

Este bloque es en el que con más facilidad se puede utilizar para conseguir los objetivos de etapa. La enseñanza de un deporte innovador, exigente y muy motivador es más que aconsejable utilizarlo en esta área, para romper con la monotonía de los típicos deportes colectivos (Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Balonmano, etc) e incluso individuales (Atletismo). De hecho, muchas personas le atribuyen bastante similitud al Parkour y al Atletismo, en cuanto a las pruebas que se realizan. En este bloque, sería interesante dar a conocer el Parkour, enseñar los principales movimientos, y facilitar la educación en valores a través de su filosofía,

caracterizada por la auto superación, la constancia, el respeto, la lucha, la hermandad, etc. (Belle et al., 2010; Gómez, 2014; Redondo, 2011).

En este bloque puede ser apropiada:

- La enseñanza de los principales movimientos del Parkour y para qué sirve cada uno de ellos (más adelante se detallarán).
- La utilización de circuitos de obstáculos, para evaluar al alumno sobre cómo utiliza cada movimiento en cada momento, la fluidez con que los realiza, si le aportan rapidez, es decir, si le facilitan recorrer el circuito en menos tiempo del que era capaz de hacerlo antes.
- La formación acerca de cómo y dónde practicarlo para evitar los problemas relacionados con su práctica.

C. Expresión corporal

Si partimos de que la expresión corporal, así como la danza, la música y otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos (Stokoe, 1967) o de que es una “disciplina para la adquisición de un lenguaje corporal propio” (Stokoe y Schächter, 1986), pronto nos daremos cuenta de que en la etapa de la adolescencia, los alumnos están en constante búsqueda de adquirir su propia manera de expresarse libremente. Esto podemos comprobarlo al ver la gran cantidad de adolescentes que empiezan a cantar o bailar hip hop, a pintar graffitis, bailar break dance, etc., con el fin de expresar sus sentimientos. Qué mejor manera de educar en la corporeidad a través de un deporte que en un principio se hacía llamar el “arte del desplazamiento”. De hecho, varios de sus integrantes admiten el cambio de su percepción del espacio que los rodea, e incluso de sus propios cuerpos tras practicar este deporte (Belle et al., 2010).

En este bloque puede ser apropiada la utilización de:

- Circuitos de obstáculos en los que el alumno tiene que superar, de la manera más eficaz, dinámica o armoniosa que al alumno se le ocurra en ese momento. Además, puede ayudar la utilización de música para motivar al alumno a cómo sobrepasar cada obstáculo. Su evaluación puede calificarse en cuanto a la originalidad de cada movimiento, la fluidez, su coordinación con la música, etc.

D. Actividades en el medio natural

Siendo conscientes que las prácticas en el Medio Natural ayudan al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2011), es importante mencionar el gran abanico de posibilidades educativas que puede ofrecer el parkour, para poner al alumno en contacto con el entorno y hacer que pueda tener una productiva interacción con él. A pesar de que originariamente, este deporte empezó a practicarse en la ciudad, son muchos los traceurs que realizan esta práctica en el bosque, el campo, la montaña, etc. De hecho, el Método Natural, que es de donde procede el parkour, empezó practicándose en medio de la naturaleza (Carbó, 2013).

En este bloque puede ser apropiada:

- La creación de circuitos de obstáculos por los propios alumnos, en los cuáles, sean ellos mismos los que, individualmente o por grupos, creen circuitos utilizando los obstáculos que les ofrece la naturaleza (tales como rocas, árboles, desniveles, etc.), y de este modo empiecen a experimentar con el medio ambiente.
- La búsqueda de zonas en las reúnan condiciones óptimas para que se puedan practicar algunos movimientos característicos del parkour (sobre todo aquellos que se realizan en vallas o muros) e incluso pueda darse la posibilidad de tengan una superficie blanda (arena, tierra o césped) para amortiguar la caída.

4. CONCLUSIONES.

Una vez analizados todos los artículos encontrados acerca del tema seleccionado, podemos concluir lo siguiente:

Podemos observar que este deporte nos puede ayudar a subsanar el problema de la falta de innovación por parte de los profesores de Educación Física, y que al mismo tiempo nos permitirá aumentar el nivel de motivación de los alumnos, que a veces es tan difícil de mantener (Álvarez y Río, 2012a). Si a lo anterior le sumamos afirmaciones como que “es indiscutible que esta actividad produce beneficios físicos como la mejora y el desarrollo de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas” (Redondo, 2011), o que ha sido demostrada la eficacia del parkour para mejorar, mediante su práctica, la inteligencia emocional de los alumnos (Gómez 2014), podemos calificarlo como apto para poder conseguir los objetivos propuestos por las administraciones educativas en los alumnos, al utilizarlo dentro de los contenidos de la Educación Física en la ESO.

Aunque algunos autores insisten en utilizar este deporte en primaria (Redondo, 2011; Álvarez y Río, 2012^a y 2012^b) y en los beneficios que puede tener este deporte para forjar una adaptabilidad a los movimientos naturales en conjunto con el entorno a temprana edad (Gutiérrez y Rosales, 2014), considero este tipo de contenido más apropiado para secundaria, debido a su complejidad.

Este artículo, pretende ser una alternativa diferente a los habituales y repetidos contenidos de la ESO, con el fin de recopilar y aportar nueva información sobre éste deporte, explicar cómo y por qué nos puede ser útil su utilización en la ESO, para ofrecer propuestas que nos permitan sacarle el máximo provecho en cada bloque de contenidos y, finalmente, para saber cómo subsanar la problemática de su práctica relacionada con la peligrosidad y la necesaria formación al respecto.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Álvarez, C. S., y Río, J. F. (2012a). Expandiendo las fronteras del aula de educación física: el "parkour" como contenido educativo. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 40, 96-106.

Álvarez, S. S., y Fernández-Río, J. (2012b). El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo. En *Actas del 8º Congreso de Actividades Físicas Recreativas*. Badajoz.

Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2011). Contribución de las actividades físicas en el medio natural a la consecución de las competencias básicas. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 3(5), 609-632.

Belle, D. (2009). Entrevista a David Belle. [Artículo Online]. Descargado el 5 de Mayo de 2015, de <http://www.umparkour.com>. Australian Parkour Association.

Belle, M. L., Belle, W., Hnautra, Y., y Piemontesi, I. (2010). Análisis del arte del desplazamiento en torno a la corporeidad. *Parkour, ser y durar, transformaciones del cuerpo y del espacio*. II Congreso Internacional Artes en Cruce: bicentenarios latinoamericanos y globalización.

Carbó González, R. (2013). *Parkour, del origen a la actualidad desde una perspectiva de género*. Universidade da Coruña. Faculdade de Ciências do Deporte e a Educação Física.

Extremera, A. B., Allende, F., y Montesinos, G. B. (2007). La práctica de actividades físicas y deportivas en el entorno del municipio y su implicación en el currículo de la educación física escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 11, 54-59.

Granero-Gallegos, A., y Baena-Extremera, A. (2011). Juegos y deportes de aventura en la formación permanente del profesorado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 531-547.

Gómez Acevedo, D. S. (2014). *Desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (Parkour)*. Bogotá: Universidad Libre.

Gutiérrez Opazo, R., y Rosales Calderon, D. (2014). Parkour como medio motriz. En *Actas del IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*.

Lara, A. J. (2010). Promoción de los deportes alternativos como medios educativos. *Journal of Sport and Health Research*, 2(1), 3-6.

Leyden Rotawisky, J. (2013). Parkour, cuerpos que trazan heterotopías urbanas. *Revista Colombiana de Antropología*, 49(2), 41-61.

Llamas, I., y Moreno, J. A (2004). Perfil docente del profesor de educación física en la enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, [en línea], 10, 78. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd78/gimn.htm> [consulta: 2015, 10 de mayo].

Scarnatto, M., y Villagrán, J. P. (2010). La ciudad, los jóvenes y el campo de las prácticas corporales. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 31(3), 43-58.

Mclean, C. (2005). A displaced paediatric metaphyseal fracture of a distal tibia and fibula sustained during parkour – a potentially dangerous recreation from France. *Journal of Ortophaedics*, 2.

Mclean, C.R., Houshian, S., y Pike, J. (2006). Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). *Injury, International Journal of the Care of the Injured*, (37), 795-797.

Olivera Beltrán, J. (2006). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista Internacional de sociología*, 64(44), 207-235.

Pérez, S. V., Rodríguez-Martín, A., Ruiz, J. N., Nieto, J. M., y Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-31.

Redondo, C. V. (2011). ¿Qué es el parkour?: origen. Habilidades: educación física en primaria como base para esta nueva modalidad deportiva. *Revista digital "innovación y experiencias educativas"*, 38.

Río, J. F. (2000). La trepa y la escalada: contenidos del bloque de actividades en el medio natural fácilmente aplicables dentro del marco escolar. *Apunts: Educación física y deportes*, 62, 27-33.

Sánchez Liquete, C. (2013). *Las nuevas tecnologías en educación física*. Palencia: Escuela Universitaria de Educación.

Saravi, J. R. (2014, May). Nuevas prácticas corporales, escuela secundaria y contenidos de la Educación Física: entre las preguntas, las hipótesis y las propuestas. En *Actas del IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. La Plata.

Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi Americana.

Stokoe, P., y Schächter, A. (1986). *La expresión corporal*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Torres, C. A. G., y Cano, C. A. O. (2011). La iniciación al rugby. [Artículo Online]. Descargado el 20 de Abril de 2015, de <http://www.kinedeportes.com.ar>

Vânia Loureiro y Estefanía Castillo (2013). La gimnasia acrobática como instrumento pedagógico. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (23), 40-52.

Vivanco, A. A., Concha, A. T., Menéndez, S. C., y Rey, C. G. (2013). Parkour: una nueva causa de lesiones internas graves. *Anales de Pediatría*, 79 (6), 396-403.

Fecha de recepción: 21/9/2015
Fecha de aceptación: 13/10/2015