



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS

DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE

**ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA
DIDÁCTICA SOBRE EL PARKOUR, PARA
6TO AÑO DE ENSEÑANZA BÁSICA. EN LA
ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
SALUD**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y TÍTULO
DE PROFESOR DE EDUCACIÓN MEDIA
EN EDUCACIÓN FÍSICA**

INTEGRANTES:

CORNEJO TAMAYO EDUARDO

DIRECTOR DE SEMINARIO

Sr. BARRERA MUÑOZ MIGUEL ANGEL

SANTIAGO, 2018

Agradecimientos

Quisiera agradecer en primera instancia a mi Padre, él ha sido el pilar fundamental, el cual, me ha permitido llegar a esta instancia y recorrer junto a mí, esta etapa tan difícil en muchos aspectos de mi vida. Sin su guía y soporte no podría haber llegado a este momento, ni tampoco llegar a ser la persona que soy, hoy en día.

También a los profesores y directivos en especial, a Patricia González y Patricia Bravo, al profesor Luis Valenzuela, por impactar en mi vida de forma significativa transformando mi vida en el momento más difícil que me ha tocado vivir, les agradezco a ellos la posibilidad que tengo hoy de seguir avanzando, y cerrar así, una etapa tremendamente significativa cargada de aprendizajes y valores que pretendo transmitir en mi quehacer docente y formación social.

Y en especial a aquellos profesores que han inspirado en mí las fortalezas, aprendizajes y vocación por la docencia, espero ser digno representante de sus enseñanzas y su legado, con el fin que al igual que ellos hicieron conmigo, motivar en otras personas el sentimiento por la educación y los niños. Profesores: Sra. Elvira Palma, Sra. Jacqueline Albetman y el Sr. Claudio Vistoso.

Índice

Índice	3
Lista de Figuras	8
Lista de Tablas.....	9
Abreviaturas.....	10
Resumen	11
Introducción	12
CAPITULO I.....	15
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1 Antecedentes de contexto	16
1.2 Antecedentes Teóricos Empíricos	17
1.3 Justificación	21
1.4 Preguntas de Investigación.....	23
1.5 Objetivo General.....	23
1.6 Objetivos Específicos.....	24
CAPITULO II.....	25
2 MARCO TEÓRICO.....	25
2.1 Currículum	26
2.1.1 Componentes.....	29
2.1.1.1 Bases Curriculares.....	29
2.1.1.2 Programas de Estudio.....	29
2.1.1.3 Objetivos de Aprendizaje (OA).....	30
2.1.1.3.1 Habilidades	30
2.1.1.3.2 . Conocimientos	30

2.1.1.3.3 Actitudes	31
2.1.1.4 Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT)	31
2.1.1.5 Contenidos.....	32
2.1.1.5.1 Contenidos Conceptuales	32
2.1.1.5.2 Contenidos Procedimentales	32
2.1.1.5.3 . Contenidos Actitudinales.....	33
2.1.1.6 Nivel de Concreción Sistema Educativo	34
2.1.1.7 Didáctica	34
2.1.1.7.1 Planificación.....	35
2.1.1.7.2 Actividades.....	35
2.1.1.7.3 Estrategias o Metodologías.....	35
2.1.1.7.4 . Recursos Didácticos	35
2.1.1.7.5 Evaluación	35
2.1.1.7.5.1 Criterios de Evaluación	36
2.1.1.7.5.2 Indicadores de Logro	36
2.2 Ley General de Educación.....	37
2.2.1 Otros marcos reguladores atinentes a la Educación Física y Salud a Nivel Básico	38
2.2.1.1 Decreto N° 433 de 2012	38
2.2.1.2 Decreto N° 2960 de 2012.....	41
2.3 Ministerio del Deporte Ley 20.686 de 2013	42
2.4 Política Nacional de Actividad Física y Deporte.....	44
2.4.1 La Actividad Física y el Deporte como un derecho humano	44
2.4.2 Modalidades.....	45
2.4.3 Definición de Deporte, Actividad Física y sus modalidades	46

2.4.3.1	Actividad Física	47
2.4.3.2	Ejercicio Físico	47
2.4.3.3	Deporte	47
2.4.3.4	Cultura Deportiva	48
2.5	Deporte No Convencional.....	49
2.5.1	Parkour.....	50
2.5.2	Clasificación del Parkour.....	50
2.5.3	Origen del Parkour	51
2.5.4	Beneficios que aporta el Parkour	53
2.5.4.1	Auto superación:	53
2.5.4.2	Inteligencia Corporal:	54
2.5.4.3	Inteligencia Emocional:	54
2.5.4.3.1	. Inteligencia Intrapersonal (internas, de autoconocimiento)	
	55	
2.5.4.3.2	. Inteligencia Interpersonal (externas, de relación)	55
2.5.4.4	Integración Social	55
3	MARCO METODOLOGICO	57
3.1	Marco Metodológico	58
3.2	Análisis Preliminar	59
3.3	Ejercicios que componen el Parkour	60
3.4	Ejercicios específicos del Parkour seleccionados.....	61
3.4.1	Recepciones	61
3.4.1.1	Recepción o caída simple	61
3.4.1.2	Recepción en rodada.....	62
3.4.1.3	Recepción en Barra	62

3.4.2	Pasar Obstáculos	63
3.4.2.1	Pasavallas o Speed Vaulta	63
3.4.2.2	Pasa Vallas Lateral o Lazy.....	63
3.4.2.3	Pasa Muros o Wall Run	64
3.4.2.4	Monkey o Mono	65
3.4.2.5	Tic Tac	65
3.4.3	Salto	66
3.4.3.1	Salto de Precisión o “Preci”	66
3.4.3.2	Cats Leap o Salto de Gato.....	66
3.4.3.3	Crane o Grúa	67
3.4.4	Estabilidad y Equilibrio	67
3.4.4.1	Balanceo	67
3.4.4.2	Balance o Equilibrio	68
3.4.4.3	Catbalance o Equilibrio de Gato	68
3.4.4.4	Desplazamiento Colgado de un Muro.....	69
3.5	Análisis Didáctico.....	69
3.5.1	Conceptos Disciplinarios.....	70
3.5.1.1	¿Qué enseñar?	70
3.5.1.2	¿Qué queremos que aprendan durante el desarrollo de esta unidad?70	
3.5.1.3	¿Qué deberían ser capaces de demostrar los estudiantes que han logrado un determinado objetivo de aprendizaje?.....	71
3.5.2	Procedimientos de Enseñanza.....	72
3.5.2.1	¿Cómo Enseñar?.....	72
3.5.2.2	Formas de Enseñanza.....	72

3.5.2.2.1 Organización de las Actividades	75
3.5.2.2.2 Organización del Tiempo	76
3.5.2.2.3 Diseño del Espacio	76
3.5.2.2.4 Las reglas para el aumento del éxito en los estudiantes ..	77
3.5.2.2.5 Organización de los materiales e implementos deportivos	77
3.5.2.2.6 Organización y Comunicación con los estudiantes	77
3.5.2.2.7 Establecer un clima afectivo tendiente a producir y aceptar alternativas y opciones diversas.	78
3.5.3 Sujeto y el Contexto	79
4 “PROPUESTA METODOLOGICA”	83
4.1 Objetivos de aprendizaje seleccionados.....	84
4.1.1 Eje Habilidades motrices.....	84
4.1.2 Eje Vida Activa Saludable	84
4.1.3 Eje Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo	85
4.1.4 Actitudes para Educación Básica.....	85
4.1.5 Uso adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.....	86
4.2 Levantamiento Unidad Didáctica	87
4.3 Planificación General Unidad Didáctica.....	92
4.4 Planificación Clase a Clase	95
5 Conclusiones.....	107
6 Bibliografía	111
7 Anexos	113

Lista de Figuras

Figura 1 Distribución horaria plan de estudio 5° y 6° año básico con JEC ...	41
Figura 2: Distribución horaria 5° y 6° sin JEC	42
Figura 3: Recepción o caída simple	61
Figura 4: Recepción Rodada.	62
Figura 5: Recepción en Barra.	62
Figura 6: Pasa Vallas o Speed Vaulta	63
Figura 7: Pasa vallas Lateral o Lazy	64
Figura 8: Pasa Muros o Wall Run	64
Figura 9: Monkey o Mono	65
Figura 10 Tic Tac	66
Figura 11: Salto de Precisión o "Preci"	66
Figura 12: Cats o Salto de Gato.....	67
Figura 13: Crane o Grúa	67
Figura 14: Balanceo.....	68
Figura 15: Balance o Equilibrio.	68
Figura 16: Cat Balance o Equilibrio de Gato.....	68
Figura 17: Desplazamiento Colgado de un Muro.....	69

Lista de Tablas

Tabla 1: Levantamiento Unidad Didáctica	87
Tabla 2: Planificación General Unidad Didáctica	92
Tabla 3: Sesión número uno	95
Tabla 4: Sesión numero dos	97
Tabla 5: Sesión número tres.....	99
Tabla 6: Sesión número cuatro.....	101
Tabla 7: Sesión número cinco.....	103
Tabla 8: Sesión número seis.....	105

Abreviaturas

Parkour: Deporte no convencional consistente en una disciplina del movimiento.

Traceur o Traceuse: Es el término para referirse al practicante hombre y mujer del Parkour. Significa trazador o el que hace el camino.

FreeRunning: Término para denominar al Parkour en el Reino Unido.

MINEDUC: Ministerio de Educación.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura.

SIMCE: Sistema de medición de la calidad de la educación, para el territorio nacional.

UNICEF: Fondo internacional de emergencia de las Naciones Unidas para la infancia.

LOCE: Ley Orgánica Constitucional de Enseñanza.

OA: Objetivos de aprendizaje.

Escalera de Braquiación: Es una escalera a la que el niño accede y él debe utilizar la fuerza de sus manos y brazos para balancearse y avanzar peldaño por peldaño. El niño, de este modo desarrolla la fuerza de la caja torácica y al mismo tiempo aumenta la oxigenación del cerebro.

Step: Actividad física variante del aeróbic que consiste en la realización de una secuencia de ejercicios sobre un escalón, denominado step.

Cuadrupedia: Es una posición anatómica la cual consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90°) apoyadas sobre el suelo. Es la que coloquialmente conocemos como posición "a cuatro apoyos".

Resumen

Los estudiantes de cualquier etapa escolar, año tras año realizan un gran número de deportes convencionales, tales como el voleibol, atletismo, basquetbol, futbol, gimnasia, etc., y en menor medida, nuevas alternativas deportivas o didácticas que puedan motivarlos y despertar interés para el desarrollo motriz de los estudiantes. Otro aspecto relevante son los índices de obesidad y sedentarismo en los niños y jóvenes de hoy, envueltos en el mundo de las tecnologías y comodidades.

Tomando estas dos apreciaciones se realiza un estudio centrado en el deporte no convencional llamado Parkour y su alcance en su capacidad de desarrollar las habilidades motrices, junto con una lista de actitudes y principios valóricos significativos que sean capaces de responder a estas necesidades, por medio de recopilación de información del marco regulatorio nacional, antecedentes internacionales que cuenten con experiencias exitosas propuestas por el Parkour, teniendo en cuenta la experiencia laboral o educacional en colegios de la región metropolitana y grupos que practiquen esta actividad.

En consecuencia, el presente estudio propone la elaboración de una Unidad Didáctica correspondiente a 6 sesiones de clase y propuestas de instrumentos de evaluación que permitan recoger información relevante para el docente, con el fin de entregar aprendizajes significativos en los alumnos, acordes a las necesidades y demandas de los niños de hoy.

Introducción

“El deporte es un fenómeno complejo, abierto, que expresa una idea en constante evolución acorde a los tiempos y que constituye un componente significativo de la experiencia vital del ser humano como individuo y del colectivo social” (Paredes, 2002).

El deporte, como asignatura de educación física y Salud, en nuestro país está en constante renovación y cambio, la búsqueda en las aulas se ha volcado a generar hábitos de ejercicio físico y vida saludable, por lo tanto, se modifican sus concepciones curriculares, así como también las bases curriculares y programas de estudio, con el fin de estar actualizado a las demandas actuales de nuestra sociedad y en especial a los niños, adolescentes y jóvenes.

En Chile y el mundo existe interés en practicar deportes no convencionales, por lo tanto, existe una búsqueda constante de parte de los profesores de nuevas alternativas, ya que lo hecho hasta ahora, no ha logrado llenar todas las expectativas de cada uno de los actores que conforman este escenario educacional, debido a que aun, no se ha logrado plantear un sistema sólido y hechos concretos, sobre el impacto curricular en la formación de hábitos de ejercicio físico fuera del establecimiento en nuestro país.

Podemos revisar datos concretos al respecto, como los decepcionantes resultados del SIMCE en Educación Física del año 2016 o la encuesta de Calidad de Vida y Salud realizadas en este país el año 2014, ver anexos 1y 2 respectivamente, resultados que han originado una reestructuración de políticas públicas sobre el ejercicio físico y actividad física, entre otros.

En el presente estudio, se abordará el deporte no convencional denominado Parkour, como una alternativa complementaria y didáctica en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los educandos de 6° año de

enseñanza básica, dado que estos niños están en la fase biológica y motriz adecuada a la complejidad de las destrezas de este deporte.

Es así, como en los deportes no convencionales, y la falta de innovación, el Parkour, se acercaría a las necesidades de los jóvenes en búsqueda de autonomía y libertad, convocándolos significativamente a esta actividad. (Física, 2015) Esta sensación los motiva a redescubrir, responsablemente, los espacios públicos y urbanos, como parques, plazas, complejos deportivos, acordes a los intereses particulares de cada traceur o traceuse (Traceur o Traceuse es el término para referirse al practicante hombre y mujer del Parkour, significa trazador o el que hace el camino).

Producto de las razones antes expuestas, es que a continuación se presenta un estudio que tiene como propósito aportar con los elementos suficientes que permitan ofrecer una alternativa educacional concreta, que pueda combatir el sedentarismo, y aporte como una propuesta curricular para los cursos de 6º año de Educación Básica de los colegios nacionales.

Este estudio, además, se enfoca a la elaboración de una unidad didáctica que aborde el Parkour, dada sus características motrices, acorde a las capacidades individuales de cada estudiante, su capacidad de adaptación y las posibilidades curriculares que esta podría desarrollar en la escuela, que permita desarrollar habilidades motrices en educación básica, tomando en cuenta sus principios.

Para esto se estudiaron y analizaron antecedentes internacionales, como artículos de Dialnet, revista de educación física y se revisaron clases de destacados profesores a nivel local e internacional como (Parkour, 2015), (Verlilla, 2015), con el fin de formular un programa adecuado para la unidad didáctica que se propone, esto podría permitir a los jóvenes a futuro, condiciones favorables para despertar sus intereses individuales y recreacionales, utilizando el espacio público de nuestra ciudad,

responsablemente, a favor del movimiento como un elemento atractivo y funcional, para poder alcanzar un desarrollo integral creando hábitos de ejercicio físico, perdurables en el tiempo, con el desarrollo de la filosofía del Parkour.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes de contexto

Muchas veces damos por supuesto que nuestras clases son, por sí solas, divertidas, motivadoras, que aportan un conjunto importante de valores, etc., pero esto no siempre es así; como lo plantea Sebastiani (2012, p. 49-56) “hay que recordar que la motivación no sólo la causa el aprendizaje, sino que muchas veces es consecuencia de éste”.

Todos los alumnos tienen experiencias previas que les proporcionan conocimientos y sensaciones que a veces son positivas y otras paralizantes. En Chile, ocurre un problema que no es menor para el ámbito deportivo y educativo de los jóvenes que realizan actividades deportivas en cualquier etapa, ya que, si bien existe una infinita variedad de ofertas para la práctica de los deportes, las cuales se encuentran contenidas en clubes deportivos, clubes sociales, variados programas recreativos, formativos, competitivos e incluso en actividades extra programáticas, podemos ingresar al sitio del IND (Instituto Nacional del Deporte o al MINDEP (Ministerio del Deporte), y hacer una revisión exhaustiva sobre los programas sociales, deportivos con diversas orientaciones, ligadas principalmente al alto rendimiento o alta competición y todos los deportes que el IND promueve. Los deportes convencionales mayoritariamente presentes en estas instancias, se repiten constantemente, produciendo una variedad de consecuencias, tales como desmotivación para los jóvenes con mayor habilidad o experiencia, poca adaptabilidad e integración al estudiante menos capaz y poca variabilidad en los contenidos,

Por las razones antes expuestas, es que se propone necesario contar con una alternativa de deporte no convencional como el Parkour con un currículum adecuado, que sea un real aporte a los programas de estudio del MINEDUC y que permita una formación de competencias académicas variables, moldeables, contextualizadas en su más amplio sentido, generando desde la educación formal, las condiciones para que los estudiantes dispongan

de autonomía, espacios para el esparcimiento, realización de actividades sociales y familiares acordes a sus intereses, con el fin de que disminuya la desmotivación, ya sea académica o deportiva en estudiantes con gran potencial, ejercitando otras áreas, para el desarrollo integral de cada uno de ellos.

Para tal efecto, se requiere conocer las características, clasificación, filosofía e historia del Parkour y conocer las características de nuestro currículum nacional para aportar una solución al problema planteado, a través de un estudio descriptivo, que recabe información por medio de la observación, tanto de los alumnos, profesores y clases a nivel local.

Por otro lado, se analizará a fondo, la literatura referente a experiencias internacionales, respecto a la implementación de un programa sobre el Parkour en la escuela que tenga la capacidad y flexibilidad para ser desarrollado este deporte dentro de unidades didácticas, acorde a las necesidades de los jóvenes que han logrado éxito hasta hoy.

Se pretende, entonces, delimitar las principales características que esta unidad didáctica debería poseer en relación a los Planes y Programas contenidos en las bases curriculares de los cursos de 6° año de enseñanza básica.

1.2 Antecedentes Teóricos Empíricos

Según la carta internacional de la educación física y el deporte, aprobada por los Estados Miembros de la (UNESCO, 2002, págs. A-1) (preámbulo Art. 1, 1978; y avalada por el ICHPER SD, 1991), declara que:

- Se deberá garantizar a todos los accesos a la educación física y el deporte.
- La educación física y el deporte es un derecho fundamental de todos.

Dentro de las citas de (UNESCO, 2002, págs. A-3) tenemos el foro regional norteamericano (AHPERD canadiense y AHPERD estadounidense),

en su visión mundial de la educación física en la escuela (1995) que dice:

- Todos los estudiantes de todos los grados tienen derecho a que se les imparta diariamente una educación física de calidad.
- Todos los programas de una educación física deben ser equitativos (por ejemplo, relación entre los sexos, cultura, raza, habilidad y deficiencias físicas o mentales).

En consecuencia la (UNESCO, Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, 2002), en su artículo 1 *“Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social”*. (UNESCO, 2002, págs. A-4) Resuelve que: *“La profesión de la educación física asuma su responsabilidad, en que existan en todo el mundo buenos programas de educación física para todo niño o adolescente, abogando por el acceso a una buena educación física como derecho humano fundamental de todo niño o adolescente; estableciendo normas mundiales para que se elaboren buenos programas de educación física; y velando por que las organizaciones profesionales nacionales adopten y actualicen tales normas.”*

Entre otros antecedentes, que avalan la propuesta que se presenta se puede citar:

Desmotivación y baja participación en las clases de educación física, dada la extensa jornada escolar imperante, esto ha conllevado a que los jóvenes dada su carga escolar extensa, prefieran realizar actividades relacionadas con la tecnología, tales como ver televisión, navegar por internet (computador o teléfono) o jugar juegos electrónicos mediante consolas propias, ya que les resulta más interesante y atractivas.

Lo anterior ha producido el aumento del sedentarismo de la población en Chile, ya que, si bien en el punto anterior se refiere al nivel escolar, se observa en los niveles adultos una situación similar dada las prolongadas jornadas de trabajo en algunos casos y los inconvenientes y extensas jornadas de traslado del trabajo al hogar, que dificulta la práctica de actividad física en la población.

A modo de ejemplo podemos mencionar la encuesta Nacional de hábitos de Actividad Física y deportes año 2015, que arroja que el 80,1% de la población es sedentaria en este país. En tendiendo al sedentario como un sujeto que realiza menos de 30 minutos de ejercicio físico de moderada intensidad, mínimo tres veces por semana.

En otro ámbito otro antecedente a considerar es que en la actualidad, está aumentando la cantidad de deportes alternativos urbanos practicados por los adolescentes en su tiempo libre (Sánchez, 2010).

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. (Sánchez, 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 niños (6to básico, 11 años de edad) pueden decantarse (Scarnatto y Villagrán, 2010).

Dentro de los resultados más importantes del SIMCE 2016, recogemos los indicadores de Desarrollo Personal y Social, los cuales nos indican que, en Autoestima académica y motivación escolar, el resultado es a favor de las mujeres. En particular, es necesario mejorar la motivación escolar de los

hombres. En hábitos de vida saludable, se observan bajos resultados en 2° medio. Es necesario mejorar los hábitos de vida activa de las mujeres y los hábitos alimenticios de los hombres. Brecha de género en participación y formación ciudadana. Es necesario fomentar la participación de las mujeres de 2° medio (Agencia Calidad de la Educación, resultados SIMCE, 2016).

En cuanto al SIMCE de Educación Física del 2015 los niños de 8° básico presentan resultados alarmantes, comparando la evaluación del 2014 con el 2015, sobre el Índice de masa corporal (IMC), este es un indicador que se utiliza para diagnosticar el estado nutricional de una persona. Es considerado como uno de los mejores métodos para saber si la masa de una persona es aceptable o si está en riesgo de desnutrición o de obesidad, tomando en cuenta su estatura (MINEDUC, Resultados SIMCE 2015). Por lo tanto, constatamos que desde el 2014 al 2015 aumentó el porcentaje de niños de un 16% a un 20% con Obesidad, en cuanto al porcentaje de sobrepeso se mantiene en un 25%, o sea, el 45% de los niños evaluados en el SIMCE están en riesgo y un 20% con factores de riesgo permanentes en su salud. (MINEDUC, Resultados SIMCE 2015, pág. 14)

Según la (OMS) la actividad física tiene importantes beneficios para la salud, contribuyendo a prevenir las enfermedades no transmisibles como son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, en este contexto la Educación Física en los colegios adquiere una relevancia sustantiva en la educación formal.

La importancia y la condición de la educación física en la escuela se ven cada vez más amenazadas en todo el mundo, lo que se manifiesta en la reducción del tiempo que se le asigna y en la mala calidad de los planes de estudio correspondientes. Esto ha deteriorado y seguirá deteriorando el bienestar físico y salud de niños y adolescentes, lo que se traduce en una condición física insuficiente para realizar las actividades de la vida cotidiana,

un mayor número de obesos, enfermedades y muertes prematuras. “A su vez el deterioro del bienestar físico y la salud de los niños y adolescentes repercute en la salud de todo el país y, en último término, de todo el mundo”. (UNESCO, 2002).

Dentro del mismo compromiso recogemos los siguientes extractos:

- El bienestar y la salud de una persona (y una nación) puede estar en proporción directa con la calidad de los planes de estudio de educación física.
- La elaboración de buenos planes de estudio de educación física incumbe a los profesores pertinentes, pero es responsabilidad última de la profesión.
- Los profesores de educación física deben atender en primer lugar las necesidades de los niños y adolescentes; y la escuela es un lugar de primera importancia para aprender la cultura física.

Finalmente citamos que la convención sobre los derechos del niño estipula que la educación deberá estar orientada: a pleno desarrollo de la personalidad, los talentos y la capacidad física y mental del niño; y el fomento del respeto de los derechos humanos. (UNICEF, 1990).

1.3 Justificación

El deporte no convencional llamado Parkour busca el desarrollo natural del organismo por medio de sus movimientos, es por ello que como medio de herramienta motriz favorece mucho la creación de un buen patrón motor. Por lo mismo es necesario dar a conocer este tipo de deporte en los colegios, ya que puede aportar de forma favorable al desarrollo integral de los estudiantes más que algún otro deporte no convencional.

El hecho de introducir y enseñar el Parkour en los colegios, no sólo supone sortear los obstáculos y superarlos para llegar de un punto a otro,

también incita a romper barreras mentales (Parkour, 2015), extender tus posibilidades con tu cuerpo y a considerar nuevas formas de alcanzar metas: Si no llegas por un lugar puedes llegar por otro.

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. (Belle, 2010).

Según (Fernández, 2007), el ser humano es una unidad psico-afectivo-motriz y en consecuencia, sería ilógico considerar los diversos aspectos del desarrollo del niño, como entidades separadas.

Wallon, H. (1974) citado por Fernández 2007, dice que el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento; o sea, que el desarrollo va del acto al pensamiento, de lo concreto a lo abstracto, de la acción a la representación, de lo corporal, a lo cognitivo.

Con las adaptaciones necesarias, puede practicar Parkour todo el mundo, y no solo unos pocos privilegiados motrices. (Álvarez, 2012).

El desarrollo del Parkour a temprana edad permite forjar una adaptabilidad a los movimientos naturales en conjunto con el entorno. (Gutierrez Opazo, 2014).

Según las anteriores definiciones podemos decir que, “existe una clara 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”. (Gómez Acevedo, 2014).

En consecuencia, es relevante entregar una propuesta alternativa que pueda confluir con las diversas necesidades de los estudiantes, desde el

ejercicio físico, practica de algún deporte, trabajo en equipo y valores fundamentales proporcionados por la práctica de estos, y la significancia individual que repercute en cada estudiante y a niveles sociales importantes, como por ejemplo, auto superación, tolerancia a la frustración, resiliencia, empatía, autonomía, libertad, mejora en habilidades sociales e interpersonales como valores fundamentales que ayudarán a predisponer de mejor forma el actuar de los niños.

1.4 Preguntas de Investigación

- ¿Se hace necesario implementar una propuesta didáctica, basada en el “Parkour”, un deporte no convencional, como medio para desarrollar de manera integral las habilidades motrices y las capacidades coordinativas en los niños de 6to básico, para derribar los estereotipos motrices que provoca la competencia y especialización precoz, para preservar la plasticidad de los niños en edades tempranas?
- ¿Existen metodologías de aprendizaje que faciliten el desarrollo del Parkour como unidad didáctica?
- ¿Cuáles serían las habilidades motrices básicas que desarrolla el Parkour según las bases curriculares de 6° año básico?
- ¿Cuáles serían los elementos relevantes en cuanto a contenidos y habilidades motrices que contiene el Parkour, en concordancia con las bases curriculares de 6° básico?

Estas preguntas que se presentan, serán respondidas dentro del Marco Teórico y Metodológico del presente estudio.

1.5 Objetivo General

Elaborar una propuesta didáctica sobre el Parkour, que posea los lineamientos y directrices para ser desarrollado dentro de la asignatura de

Educación Física y Salud de 6° Año de Enseñanza Básica.

1.6 Objetivos Específicos

- Explorar estrategias metodológicas aplicables a la conformación de la unidad de Parkour.
- Determinar objetivos de aprendizaje, objetivos de aprendizajes transversales establecidos por el programa de estudio de 6° año de enseñanza básica y propuesta por el Parkour, entre otros, que permitan un mayor desarrollo psico-afectivo-motriz de los estudiantes.
- Revisar experiencias exitosas internacionales que permitan el desarrollo de competencias académicas relacionadas a las actitudes que promueve el Parkour.
- Seleccionar los ejercicios del Parkour acorde los niños de 11 años equivalentes a los estudiantes de 6to año Básico, que propendan de forma eficiente, las habilidades motrices básicas.

CAPITULO II
2 MARCO TEÓRICO

2.1 Currículum

En este capítulo se abordará el concepto de Currículum, dado que es el eje central de este estudio, ya que permitirá comprender los lineamientos centrales del marco curricular central a través de su entendimiento, podremos integrar y contextualizar el deporte no convencional denominado Parkour.

Posteriormente se revisará la Ley General de Educación, sus principales modificaciones para una mayor comprensión de este estudio.

Antiguamente, currículum, tenía un sentido restringido, ya que se asociaba a lo que se debía enseñar en las escuelas, haciendo referencia exclusiva a los contenidos, las disciplinas y al plan de estudio de una determinada materia. Frente a ello, comenzó a interrogarse sobre el qué es, para que sirve, cuáles son sus elementos que lo constituyen, y así se construyeron una variedad de definiciones, según diferentes autores, algunas de las cuales nos servirán para obtener una idea clara de este concepto:

Caswell y Campbell, (1935): Define Currículo como un *“conjunto de experiencias que los alumnos llevan a cabo bajo la orientación de la escuela”*. Por otro lado, Inlow (1966, p.7) afirma que el currículo es *“el esfuerzo conjunto y planificado de toda la escuela, destinado a conducir el aprendizaje de los alumnos hacia resultados de aprendizaje predeterminados”*. Stenhouse (1981, p.29): Explica que un Currículo es una *tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica”*. También Beauchamp (1981, p.7): lo define como *“un documento escrito que diseña el ámbito educativo y la estructuración del programa educativo proyectado para la escuela”*. Dieuzeide (1983); Entiende por currículo una *“organización sistemática de actividades escolares destinadas a lograr la adquisición de un cierto número de conocimientos”*. Coll (1987, p.31): Concibe por currículo al *“proyecto que preside las actividades educativas escolares,*

precisa sus intenciones y proporciona guías de acción adecuadas y útiles para los profesores que tienen la responsabilidad directa de su ejecución." Y, por último, Gimeno Sacristán (1988, p.34) dice que Currículum es el "eslabón entre la cultura y la sociedad exterior a la escuela y la educación, entre el conocimiento o la cultura heredados y el aprendizaje de los alumnos, entre la teoría (ideas, supuestos y aspiraciones) y la práctica posible, dadas unas determinadas condiciones. El currículum es la expresión y la concreción del plan cultural que una institución escolar hace realidad dentro de unas determinadas condiciones que matizan ese proyecto".

En las definiciones de Currículum antes expuestas, se realizó una síntesis de los planteamientos de diferentes autores, sin embargo, estos finalmente apuntan a conceptos similares, por lo que para efectos del presente estudio, se ha estructurado la siguiente definición, emanada de las mismas, que contiene los aspectos medulares de un currículum como: *"Conjunto de competencias básicas, objetivos, contenidos, criterios metodológicos y de evaluación que los estudiantes deben alcanzar en un determinado nivel educativo"*.

De modo general, el currículum responde a las preguntas ¿Que enseñar?, ¿Cómo enseñar?, ¿Cuándo enseñar? y ¿Qué, ¿cómo y cuándo evaluar?

El currículum, en el sentido educativo, es el diseño que permite planificar las actividades académicas. Mediante la construcción curricular la institución plasma su concepción de educación. De esta manera, el currículum permite la previsión de las cosas que hemos de hacer para posibilitar la formación de los educandos. El concepto currículum o currículum en la actualidad ya no se refiere sólo a la estructura formal de los planes y programas de estudio; sino a todo aquello que está en juego tanto en el aula como en la escuela.

En este estudio se revisan los componentes y cada uno de los elementos del currículum, y específicamente los componentes básicos que el Ministerio de Educación plantea para los 6º Años de Enseñanza Básica.

A nivel educacional, en Chile, existen tres grandes niveles de importancia, en primera instancia está el Macro, aquí podemos clasificar e incluir las funciones que tiene el MINEDUC y sus responsabilidades en la creación de planes y programas, tal cual, como establece la UNESCO, 2002, (págs. A-4) a que la profesión de la educación física asuma su responsabilidad de contribuir a que existan en todo el mundo programas efectivos de educación física para todo niño o adolescente; estableciendo normas mundiales para que se elaboren efectivos programas de educación física; y velando por que las organizaciones profesionales nacionales adopten y actualicen tales normas. Según lo contenido en los antecedentes al MINEDUC le corresponde la tarea de suministrar programas de estudio que faciliten una óptima implementación en la flexibilidad del currículum, sobre todo para aquellos establecimientos que no han optado por programas propios. En este marco, se ha procurado que estos programas constituyan un complemento totalmente coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta de apoyo para los docentes para el logro cabal de los Objetivos de Aprendizaje.

En consecuencia, de lo anterior abordaremos las directrices principales y lineamientos de las bases curriculares del 6º año básico regida en este nivel por el MINEDUC y en segunda instancia desde una perspectiva de actividad física con la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016 – 2025 y su relación internacional en sus principios junto con los principios y fundamentos del Parkour.

2.1.1 Componentes

Los componentes del currículum propuesto por el MINEDUC para 6°

Año de Enseñanza Básica son:

2.1.1.1 Bases Curriculares

Constituyen el marco referente para los establecimientos que deseen elaborar programas propios. En este sentido, son lo suficientemente flexibles para adaptarse a los múltiples contextos educativos, sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a una diversidad de aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos (P.E.I.). Todos estos proyectos son bienvenidos, en la medida que permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje. Por ello, dada la escala nacional de las Bases Curriculares, presentan un conjunto de orientaciones en los programas.

2.1.1.2 Programas de Estudio

Los programas de estudios son la organización de los Objetivos de Aprendizaje con relación al tiempo disponible dentro del año escolar. Asimismo, constituyen una orientación acerca de cómo secuenciar los objetivos, cómo combinarlos entre ellos y cuánto tiempo destinar a cada uno. Esto último se trata de una estimación aproximada, de carácter indicativo, que debe ser adaptada luego por los docentes, de acuerdo con la realidad de sus alumnos y de su establecimiento.

Estos programas de estudio se entregan a los establecimientos como una ayuda para realizar su labor de enseñanza. No obstante, su uso es voluntario; la ley dispone que cada establecimiento puede elaborar sus propios programas de estudio, en tanto estos cumplan con los Objetivos de Aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares.

2.1.1.3 Objetivos de Aprendizaje (OA)

Los Objetivos de Aprendizaje (OA) de las Bases Curriculares definen los desempeños mínimos que se espera que todos los estudiantes logren en cada asignatura y nivel de enseñanza (MINEDUC, Establece Bases Curriculares para la Educación Básica en Asignaturas que Indica, 2012). Estos objetivos integran habilidades, conocimientos, y actitudes fundamentales que entregan a los estudiantes las herramientas cognitivas para que los jóvenes alcancen un desarrollo armónico e integral, para la comprensión de su entorno y para despertar en ellos interés por continuar aprendiendo, así, les permita enfrentar su futuro con todas las herramientas necesarias y participar de manera activa y responsable en la sociedad.

Antes de seguir avanzando es necesario abordar los conocimientos disciplinarios que permiten alcanzar los objetivos de aprendizaje, estos son:

2.1.1.3.1 Habilidades

Son capacidades para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Una habilidad puede desarrollarse en el ámbito intelectual, psicomotriz, afectivo y/o social. En el plano educativo, las habilidades son importantes, porque el aprendizaje involucra no solo el saber, sino también el saber hacer y la capacidad de integrar, transferir y complementar los diversos aprendizajes en nuevos contextos.

2.1.1.3.2 . Conocimientos

Los conocimientos corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones. La definición contempla el conocimiento como información (sobre objetos, eventos, fenómenos, procesos, símbolos) y como comprensión; es decir, información integrada en marcos explicativos e interpretativos mayores, que dan base para desarrollar la capacidad de discernimiento y de argumentación.

2.1.1.3.3 Actitudes

Las actitudes son disposiciones aprendidas para responder, de un modo favorable, frente a objetos, ideas o personas. Incluyen componentes afectivos, cognitivos y valorativos, que inclinan a las personas hacia determinados tipos de conductas o acciones. Las actitudes son de gran importancia en el ámbito educativo, porque trascienden la dimensión cognitiva y se relacionan con lo afectivo. El éxito de los aprendizajes depende en gran medida de las actitudes y disposiciones de los estudiantes. Por otra parte, un desarrollo integral de la persona implica, necesariamente, el considerar los ámbitos personal, social y ético en el aprendizaje.

2.1.1.4 Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT)

Son aprendizajes que tienen un carácter comprensivo y general, y apuntan al desarrollo personal, ético, social e intelectual de los estudiantes (MINEDUC, Establece Bases Curriculares para la Educación Básica en Asignaturas que Indica, 2012). Forman parte constitutiva del currículum nacional y, por lo tanto, los establecimientos deben asumir la tarea de promover su logro. Los Objetivos de Aprendizaje Transversales no se logran con una asignatura en particular; conseguirlos depende del conjunto del currículum y de las distintas experiencias escolares. No se trata de objetivos que incluyan únicamente actitudes y valores. Supone integrar esos aspectos con el desarrollo de conocimientos y habilidades. Estos Objetivos de Aprendizaje Transversales involucran, en el ciclo de la educación básica, las distintas dimensiones del desarrollo físico, afectivo, cognitivo, socio-cultural, moral y espiritual, además de las actitudes frente al trabajo y al dominio de las tecnologías de la información y la comunicación.

2.1.1.5 Contenidos

Los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza en la etapa educativa para la adquisición de competencias.

2.1.1.5.1 Contenidos Conceptuales

Los contenidos conceptuales corresponden al dominio del saber y apuntan a tres categorías.

- Hechos: eventos que acontecieron en el devenir de la historia.
- Datos: son informaciones precisas, concisas sin ambigüedades.
- Conceptos: son las nociones, generalidades o ideas que se tienen de algún acontecimiento que es cualquier evento que sucede o puede provocarse, y de un objeto que es cualquier cosa que existe y que se puede observar.

2.1.1.5.2 Contenidos Procedimentales

Estos contenidos están en el dominio del saber hacer, dentro de este se consideran a las acciones, los modos de actuar y de afrontar, plantear y resolver problemas. Hace referencia a los saberes “Saber hacer”. Estos contenidos, incluye reglas, técnicas, metodología, destrezas o habilidades, estrategias y procedimientos.

Estos contenidos son un conjunto de acciones, que son ordenadas secuencialmente y encaminadas para el logro de un objetivo y/o competencia. Los contenidos procedimentales se clasifican en función de tres ejes:

- Eje Motriz Cognitivo: Clasifica estos contenidos según las acciones que se realizan, según sean más o menos motrices o cognitivas.
- Eje De Pocas Acciones-Muchas Acciones: Determinado por el número de acciones que conforman el contenido procedimental.

- Eje Algorítmico-Heurístico: Considera el grado de predeterminación de orden de las secuencias. En el Eje Algorítmico, se clasifican los contenidos en que el orden de las acciones siempre sigue el mismo patrón y por otro lado, en el Heurístico, están los contenidos procedimentales en que la secuencia de las acciones depende de la situación en que se aplican.

2.1.1.5.3 . Contenidos Actitudinales

Estos contenidos apuntan y hacen referencia a los valores de componentes cognitivos como son las creencias, supersticiones, conocimientos, a los componentes afectivos como son el sentimiento, el amor, la lealtad, la solidaridad, etc. y a los componentes de comportamiento, que se observan en la interrelación con sus pares.

La importancia de estos contenidos, radica en que guían el aprendizaje de los otros contenidos e incorpora los valores necesarios en los estudiantes, para su formación integral. Los contenidos actitudinales se clasifican en Valores, Actitudes y Normas:

- Valores: Son principios o conceptos éticos que permiten desprender un juicio sobre las conductas y el sentido de estas. Ejemplos de Valores como la solidaridad, la libertad, la responsabilidad, la veracidad, etc.
- Actitudes: Son las tendencias que predisponen a una persona a actuar de cierta manera, coherentes a la formación de sus valores. Ejemplos: cooperar con el grupo, ayudar a los necesitados, preservar el medio ambiente, etc.
- Normas: Son patrones, reglas o modelos de comportamientos socialmente aceptadas. Indican lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer.

2.1.1.6 Nivel de Concreción Sistema Educativo

El nivel de Concreción del sistema educativo se compone tres niveles: Nivel Macro, Nivel Meso y Nivel Micro, estos corresponden al análisis de la planificación según la dinámica socioeducativa, el nivel “Macro” es prescriptivo, fija los lineamientos de política educacional, y la matriz del proyecto educativo (por ejemplo, la organización de los niveles según el MINEDUC). Los otros dos niveles pertenecen a una dimensión operativa, y comprenden la diversificación del diseño según la región y/o institución.

El nivel “Meso” sería el nivel de decisión sobre contenidos, que tendrá que ver con los ejes estructurales de la escuela, comprendidos en el Proyecto Curricular Institucional o Proyecto Educativo Institucional. En ellos se da coherencia a la práctica docente, concretando el diseño curricular de base en propuestas globales de intervención didáctica, según el contexto de cada institución.

Finalmente, para el propósito de este estudio se abordará en este apartado el nivel “Micro”, correspondiente a la planificación de aula, donde se formulan los objetivos de acuerdo con la filosofía y la política de los niveles anteriores, se establecen los medios y secuencias de acciones indispensables, así como los instrumentos y recursos necesarios para lograrlo. De esta manera, este nivel resulta uno de los más importantes de concreción de los programas educativos en el aula.

Dentro de las técnicas y métodos de enseñanza a nivel Micro tenemos a:

2.1.1.7 Didáctica

“La Didáctica está referida a quien enseña y a las necesidades de adecuación de los contenidos curriculares a los contextos donde serán enseñados. Esto implica resignificar la propuesta curricular para transformarla

en proyectos de enseñanza y poner en un primer plano los conocimientos que portan los sujetos a quienes se les enseña". Educar Chile, 2016.

Dentro de las herramientas que posee la didáctica para su implementación nos encontramos con:

2.1.1.7.1 Planificación

Es entendida como una práctica en la que es necesario tomar decisiones con autonomía y responsabilidad, considerando factores y circunstancias particulares del contexto. Del mismo modo, la planificación se transforma en una herramienta que orienta el quehacer pedagógico y es determinante para que se produzca el aprendizaje.

2.1.1.7.2 Actividades

"Es el trabajo, dinámicas y tareas que los alumnos deben realizar para aprender los contenidos que les permitirán alcanzar los objetivos propuestos". (Bernal, 2012).

2.1.1.7.3 Estrategias o Metodologías

"Es la organización que los docentes ponen en práctica para que los alumnos realicen las actividades que les permitirán aprender los contenidos para alcanzar los objetivos propuestos". (Bernal, 2012).

2.1.1.7.4 . Recursos Didácticos

Son aquellos materiales o herramientas que tienen utilidad en un proceso educativo, esto quiere decir que ayudan al docente a cumplir con su función educativa, aportando información, sirven para poner en práctica lo aprendido y, en ocasiones, hasta se constituyen como guías para los alumnos.

2.1.1.7.5 Evaluación

La evaluación es el medio para conocer la relevancia social de los objetivos planteados, el grado de avance con respecto a los mismos, así como

la eficacia, impacto y eficiencia de las acciones realizadas. También se define, como apreciar el valor de una cosa, de un fenómeno, de una característica o de un producto.

Existen tres tipos de Evaluación que se diferencian una de otra, según el momento, es decir, a medida que el profesor avanza en la revisión de contenidos, existe un momento en el cual, debo recopilar información sobre los logros de aprendizajes de los estudiantes, estos son:

- a. Evaluación Diagnóstica: Se realiza antes de iniciar el proceso de enseñanza – aprendizaje, permite verificar el nivel de preparación de los alumnos, para enfrentarse a los objetivos que se espera que logren.
- b. Evaluación Formativa: Se realiza durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje para identificar las deficiencias cuando aún el tiempo es oportuno para remediarlas.
- c. Evaluación Sumativa: Se realiza al término de una etapa del proceso de enseñanza-aprendizaje para verificar resultados. Determinan el logro de los objetivos educacionales estipulados, y en qué medida, fueron obtenidos para cada uno de los alumnos.

2.1.1.7.5.1 Criterios de Evaluación

Son elementos a partir de los cuales se puede establecer la comparación respecto del objeto de evaluación o algunas de sus características. Define y delimita la calidad de la ejecución que mostrara un/a alumno/a ha logrado un objetivo o estándar concreto, están establecidos para evaluar competencias.

2.1.1.7.5.2 Indicadores de Logro

Son Indicios que pueden ser buscados, a través, de las conductas, manifestaciones, reacciones, realizaciones o productos de los alumnos, de acuerdo con las características del objeto a ser evaluado. También podemos definirlo como una Evidencia, es decir, la prueba fehaciente que demuestra el

alcance de un aprendizaje, por lo tanto, permiten concretar los criterios definidos en el inciso anterior y varían según situación, la competencia/objetivo permite definir diferentes situaciones.

2.2 Ley General de Educación

La Ley General de Educación (Ley N°20.370) es el instrumento normativo de orden superior que regula la educación en Chile y que reemplazó, el año 2009, a la Ley Orgánica Constitucional de Enseñanza (LOCE) creada en 1990.

La Ley General de Educación, se constituye como respuesta a las movilizaciones de estudiantes de educación media y educación superior en forma masiva, realizadas en abril de 2006, que exigían una reforma en la educación pública del país, por lo que se crea un consejo asesor compuesto por 81 integrantes, entre los cuales se encuentran: Juan Eduardo García-Huidobro (Presidente del Consejo Asesor), Patricia Medrano, (Secretaria Ejecutiva), Carlos Peña (Coordinador Comisión Marco Regulatorio), Paulina Araneda (Coordinadora Comisión Institucionalidad), Abelardo Castro (Coordinador Comisión Calidad de la Educación), Secretarios Técnicos y Consejeros, además estudiantes universitarios, estudiantes de educación media y apoderados.

El gobierno, junto a la “Alianza por Chile” y la “Concertación”, las dos grandes coaliciones representadas en el Congreso Nacional, llegan a un acuerdo y envían en abril de 2007 el proyecto al parlamento para su discusión, siendo aprobado dos años después, promulgado como ley por parte de la Presidenta de la República Michelle Bachelet el 17 de agosto de 2009 y publicada en el Diario Oficial el 12 de septiembre del mismo año.

Esta Ley, enfatiza e incorpora los principios de calidad y equidad educativa, por medio de la Agencia de Calidad, encargada en conjunto con el Consejo Nacional de Educación de resguardar la calidad de la educación, con

el deber de fiscalizar y definir los estándares de calidad académico comunes a todos los establecimientos educacionales, lo que permitiría una mayor igualdad entre estos.

Dentro de las fortalezas que reúne la Ley General de Enseñanza, está presente la Superintendencia de Educación, encargada del control y regulación del uso de los recursos fiscales, como regulador y fiscalizador de los actuales sostenedores y los que pretenden serlo. Por otro lado, la L.G.E., dicta requisitos más exigentes en comparación a los que establecía la Ley Orgánica Constitucional de Enseñanza para incorporarse como sostenedor al sistema educativo y mantenerse en éste. Establece que los sostenedores privados pueden ser solamente personas jurídicas, con giro único, y si reciben recursos del estado, deberán rendir cuenta pública de los mismos. También establece los deberes y derechos de la comunidad educativa, como centro de estudiantes, centro de padres y apoderados, consejos de profesores y consejos escolares.

2.2.1 Otros marcos reguladores atinentes a la Educación Física y Salud a Nivel Básico

2.2.1.1 Decreto N° 433 de 2012

El Consejo Nacional de Educación, a través del Acuerdo N° 053, de 2012, aprobó las bases curriculares de 1° a 6° año básico correspondiente a la asignatura de Educación Física y Salud. En el presente documento se establece la organización curricular, contemplando los tres ejes principales de las bases curriculares, estos son:

- a. **Habilidades Motrices:** Son el eje central de esta asignatura, principalmente por dos razones. En primer lugar, el trabajo sistemático de estas habilidades contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas coordinativas. Estas les darán a los estudiantes la posibilidad de enfrentar

de forma adecuada y prolija distintas situaciones de la vida diaria. Segundo, la práctica de actividad física y ejercicio representan variables fundamentales para el desarrollo óptimo de procesos cognitivos, como los mecanismos perceptivos, la resolución de problemas y la memoria, Las habilidades motrices se agrupan en tres clases:

- Habilidades locomotoras: son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con autonomía, como gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar.
 - Habilidades manipulativas: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objeto; por ejemplo, lanzar, recibir, golpear y patear.
 - Habilidades de estabilidad: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Entre estas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar.
- b. Vida Activa Saludable: Se espera que los estudiantes ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que paulatinamente, las puedan incorporar a su vida cotidiana. En los primeros niveles, se pretende que sean capaces de integrar juegos recreativos y lúdicos. En los niveles siguientes, se espera que realicen actividad física de forma planificada, en la cual deberán aumentar los niveles de intensidad. A lo largo de este proceso, se busca que los estudiantes realicen actividad física en sus tiempos libres y reconozcan los beneficios para la salud que implican su práctica regular.
- c. Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo: Pretende que los estudiantes circunscriban la práctica de la actividad física al cumplimiento de reglas del juego y al desempeño de roles, los que tendrán crecientes grados de especificidad. Adicionalmente, se espera que aprendan a enfrentar

adecuadamente los requerimientos derivados de las situaciones de juego y las interacciones sociales involucradas en la actividad física y deporte. En efecto los alumnos deberán tomar decisiones, plantear respetuosamente las discrepancias, aceptar los resultados, ser respetuosos en el triunfo, preocuparse por los otros compañeros y mostrar señales de lealtad con el resto de los integrantes del equipo. En la medida en que se practiquen estos valores y se asuman estas actitudes, los estudiantes podrán constituirse en líderes constructivos.

Dentro del comportamiento que deben presentar los alumnos para adquirir y desarrollar los ejes principales de las bases curriculares se debe considerar las siguientes actitudes:

- Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.
- Demostrar disposición a mejorar su condición física, e interés por practicar actividad física de forma regular.
- Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.
- Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.
- Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.
- Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.
- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

Estas actitudes contenidas en las Bases curriculares de educación física y salud promueven un conjunto de actitudes para todo el ciclo básico, que derivan de los Objetivos de Aprendizaje Transversales. Dada su relevancia en el aprendizaje, ellas se deben desarrollar de manera integrada

con los conocimientos y las habilidades de la asignatura. Los establecimientos pueden planificar, organizar, desarrollar y complementar las actitudes propuestas según sean las necesidades de su propio proyecto y su realidad educativa.

2.2.1.2 Decreto N° 2960 de 2012

El artículo 3° del mencionado decreto supremo N° 433, dispone que los planes y programas de estudio que elabore el Ministerio de Educación de acuerdo a las bases curriculares respectivas, deberán aplicarse en los plazos que determine dicha Secretaría de Estado en el decreto que los apruebe; que, el capítulo introductorio de las bases curriculares de 1° a 6° año básico, en el numeral 12, dispone que para educación básica, los planes de estudio del Ministerio de Educación se expresan en términos de mínimo de horas pedagógicas anuales que se debe dedicar a cada asignatura, lo que permite a los establecimientos suficiente flexibilidad para organizar sus horarios de diversas maneras, según su realidad y su proyecto pedagógico.

Dentro de este marco se establecen en el Artículo 5°: los siguientes planes de estudio de 5° y 6° año básico para aquellos establecimientos educacionales reconocidos oficialmente por el Ministerio de Educación, que se encuentren acogidos al régimen de jornada escolar completa:

Figura 1 Distribución horaria plan de estudio 5° y 6° año básico con JEC

Asignatura	Horas pedagógicas anuales
Lenguaje y Comunicación	228
Idioma Extranjero: Inglés	114
Matemática	228
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	152
Ciencias Naturales	152
Artes Visuales	57
Música	57
Educación Física y Salud	76
Orientación	38
Tecnología	38
Religión	76
Libre disposición	228
Total tiempo escolar	1444

Fuente: MINEDUC

Artículo 6°: planes de estudio de 5° y 6° año básico para aquellos establecimientos educacionales reconocidos oficialmente por el Ministerio de Educación, que no se encuentren acogidos al régimen de Jornada Escolar Completa:

Figura 2: Distribución horaria 5° y 6° sin JEC

Asignatura	Horas pedagógicas anuales
Lenguaje y Comunicación	228
Idioma Extranjero: Inglés	114
Matemática	228
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	152
Ciencias Naturales	114
Artes Visuales	38
Música	38
Educación Física y Salud	76
Orientación	38
Tecnología	38
Religión	76
Total tiempo escolar	1140

Fuente: MINEDUC

2.3 Ministerio del Deporte Ley 20.686 de 2013

El Ministerio del Deporte se crea por medio de la Ley 20.686/2013, siendo uno de sus principales propósitos, el proveer a esta entidad de la relevancia política y social que demanda la actividad deportiva, de modo que desarrolle una adecuada planificación y coordinación entre las diferentes entidades públicas y privadas en torno a las políticas que en conjunto lleven a cabo y modernicen este sector en beneficio de la población chilena.

La creación del Ministerio del Deporte es una respuesta a la necesidad de contar con una estructura, el cual, adolecía el Instituto Nacional de Deportes. Esto, porque asume una jerarquía administrativa para coordinar y promover adecuadamente las políticas deportivas a nivel nacional, puesto que el Instituto es un servicio público que se relaciona con el poder ejecutivo a través de una cartera de Estado que tiene otros múltiples deberes y mandatos legales. En el orden interno, la ejecución de las actividades deportivas de

promoción y ejecución a menudo terminan influyendo en las propuestas de políticas deportivas nacionales, impidiendo con ello que se formulen políticas deportivas integrales a mediano y largo plazo que incidan significativamente en la actividad deportiva nacional.

En este contexto, el Ministerio del Deporte tiene la responsabilidad de diseñar, formular, seguir y evaluar la política nacional. Además, la ley le confiere dos funciones fundamentales que facilitaran su implementación y articulación: primero, coordinar las acciones vinculadas al deporte que los ministerios y los servicios públicos desarrollen en sus respectivos ámbitos de competencia, con pertinencia regional y comunal en su implementación (art.2, n.º 3), y segundo, estudiar y proponerle al Presidente de la Republica iniciativas legales, reglamentarias y administrativas conducentes al fomento y desarrollo de la actividad deportiva y, en general, todo tipo de normas e iniciativas que tiendan a mejorar las bases del desarrollo de la educación física y el deporte (art. 2, N° 6).

Finalmente, de acuerdo con el artículo 3 de esta ley, la organización del Ministerio del Deporte es la siguiente:

- a. El Ministro o la Ministra del Deporte.
- b. La Subsecretaria del Deporte.
- c. Las Secretarías Regionales Ministeriales.

La conducción del Ministerio corresponderá al Ministro o la Ministra del Deporte, en conformidad con las políticas e instrucciones que imparta el/la Presidente/a de la Republica. En el ejercicio de sus atribuciones, el Ministro o la Ministra del Deporte contara con el apoyo de la Subsecretaria del Deporte, órgano de colaboración en el ejercicio de las funciones que competen al Ministerio dentro del ámbito deportivo. El Subsecretario o la Subsecretaria del Deporte subrogara al Ministro o la Ministra en primer orden, tendrá a su cargo

la administración y servicio interno del Ministerio y coordinara la acción del Ministerio con el Instituto Nacional de Deportes de Chile.

Por su parte, las Secretarías Regionales Ministeriales son órganos desconcentrados del Ministerio en cada una de las regiones del país, exceptuando la Región Metropolitana. Están dirigidas por un Secretario o Secretaria Regional Ministerial, representante del Ministro o la Ministra y, además, es el colaborador directo de el/la Intendente/a, estando subordinado al mismo en todo lo relativo a la elaboración, ejecución y coordinación de las políticas, planes, programas, proyectos de desarrollo y demás materias que sean de competencia del Gobierno Regional.

2.4 Política Nacional de Actividad Física y Deporte

2.4.1 La Actividad Física y el Deporte como un derecho humano

La Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 reconoce en los conceptos de actividad física y deporte su diversidad cultural y, consecuentemente, el carácter de patrimonio inmaterial de la humanidad y expresión de diversidad cultural de estos, donde además de considerar el juego y la recreación, también se incorporan la danza, los deportes organizados, informales, competitivos, tradicionales e indígenas (UNESCO, 2013, 2015).

Paralelamente, se reconocen los beneficios y el potencial que la práctica de actividad física y deporte tienen para el desarrollo individual y social, los cuales han sido reconocidos por distintas instancias internacionales, tales como la Carta Europea del Deporte (1992); la Declaración de Brighton (1994); el Consejo Europeo de Niza (2000); la Carta de Toronto para la Promoción de la Educación Física (2010); la Declaración de Berlín (2013), y la Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y el Deporte (2015).

Entre los beneficios a nivel individual, destacan la promoción de la salud y el bienestar, la inclusión e integración social, el aprendizaje de competencias para la vida, el establecimiento de pautas para el desarrollo de un estilo de vida saludable, el empoderamiento y la promoción de valores, entre otros. Por su parte, a nivel colectivo, el deporte y la actividad física tienen una importante injerencia en el desarrollo social y económico, en el fomento de la paz, la socialización y las prácticas democráticas, y en el desarrollo de la comunidad, la promoción de la cultura y la amistad entre las naciones.

Dadas las implicancias para el desarrollo individual y social que conlleva la práctica de la actividad física y el deporte, es que la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 tiene como argumento central considerarlos como derechos fundamentales, con un acceso que debe estar garantizado para toda la población, sin discriminación alguna.

La actividad física y el deporte se reconocen como derechos humanos, ya que ambos son parte esencial de la formación integral del ser humano, conectando a los individuos con el ambiente físico y psicosocial, durante todo el ciclo de vida. Es así como el deporte y la educación física contribuyen al desarrollo armónico de niños, niñas y jóvenes, es parte de la educación en toda la vida adulta (Martínez y Buxarrais, 2000), además, durante la tercera edad, se vuelve clave para la activación física y psicosocial (Gutiérrez San Martín, 2004).

2.4.2 Modalidades

Según lo establecido en la Ley del Deporte, existen cuatro modalidades; Formación para el Deporte, Deporte Recreativo, Deporte de Competición y Deporte de Alto Rendimiento, pues solo definiremos dos de las cuatro modalidades, que competen al presente estudio:

- a) Formación para el deporte: se refiere a la puesta en práctica de procesos de enseñanza y aprendizaje a cargo de profesionales o técnicos especializados vinculados a la actividad física-deportiva, cuyo objetivo es el desarrollo en las personas de aptitudes, habilidades y destrezas necesarias para la práctica de los distintos deportes; el conocimiento de los fundamentos éticos, técnicos y reglamentarios de las especialidades deportivas, la práctica sistemática y permanente de actividades deportivas para niños, jóvenes y adultos (art. 5, título I).
- b) Deporte recreativo: se entiende por deporte recreativo a las actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo con su estado físico y edad, practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social (art. 6, título I).

2.4.3 Definición de Deporte, Actividad Física y sus modalidades

En el marco de la nueva Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, existen conceptos transversales desde los cuales se orienta su contenido y, consecuentemente, el quehacer del sector.

Las definiciones que se elaboran a continuación, tienen por objetivo establecer las diferencias técnicas y operativas en las cuales se enmarcan tanto la actividad física, el ejercicio físico y el deporte propiamente tal, para finalmente aproximarnos a una definición conceptual de cultura deportiva, lo cual permitirá otorgar un marco referencial de aplicación de los diversos contenidos de la política nacional.

2.4.3.1 Actividad Física

La actividad física se define como cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales (Guía para una vida activa, 2004). La actividad física incluye tanto el ejercicio físico, como otras actividades que involucran el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía. Entre las actividades físicas, se incluyen las que se realizan como parte de los momentos de juego, las realizadas durante el trabajo, las formas de transporte activo, las tareas domésticas y las actividades recreativas, entre otras (OMS, 2004). Constituye también una experiencia personal -o subjetiva-, que permite interactuar con otras personas y/o con el ambiente físico y social (Sandoval, 2014).

2.4.3.2 Ejercicio Físico

Generalmente, la actividad física se confunde con el ejercicio físico, pero este último es una variedad de la primera, que se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona (OMS, s. f.; Terrero, 2010), en relación a ciertos atributos como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad.

El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones tanto a nivel muscular, óseo y metabólico como a nivel respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas (Cristi-Montero y Rodríguez, 2014).

2.4.3.3 Deporte

La conceptualización e institucionalización del deporte es un proceso de configuración histórica, mediante el cual se relacionan las

estructuras de poder y los pasatiempos tradicionales, que se materializa por medio de la aparición de reglas cada vez más estrictas y estandarizadas, el nacimiento de autoridades deportivas y la representación del espectáculo, entre otras acciones que forman parte de este proceso civilizatorio (Elías, Dunning, & Jiménez, 1992). Como consecuencia de este tránsito, los Estados van institucionalizando el ejercicio deportivo, desplazando el concepto de deporte desde la idea de diversión momentánea hacia la práctica regida por principios competitivos. No obstante, son las propias dinámicas sociales las que van dando sentido al surgimiento de las diversas manifestaciones deportivas.

En el plano nacional, la Ley 19.712/2001, del Deporte, en el artículo 1, título 1, define el concepto de deporte como: “Toda forma de actividad física que utiliza la motricidad humana como medio de desarrollo integral de las personas, y cualquier manifestación educativo-física, general o especial, realizada a través de la participación masiva, orientada a la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de su salud y a la recreación, como asimismo, aquella practica de las formas de actividad deportiva o recreacional que utilizan la competición o espectáculo como su medio fundamental de expresión social, y que se organiza bajo condiciones reglamentadas, buscando los máximos estándares de rendimiento” (2001; p. 1).

2.4.3.4 Cultura Deportiva

Puede entenderse como el conjunto de representaciones y significaciones sociales en torno a la actividad física y el deporte, vale decir, la forma en que se conciben las ideas con que se asocian y la valoración que se le otorga (Sandoval y García, 2014). En Chile, antecedentes previos dan cuenta de la existencia de una cultura deportiva caracterizada por una alta valoración del deporte como espectáculo y también como un componente

constitutivo de un entorno social (o residencial) idóneo, pero por una escasa inclinación individual hacia su práctica regular y sistemática. Por otra parte, académicos nacionales concuerdan con que la cultura deportiva puede definirse como un conjunto de ideas, prácticas, costumbres, emociones y creencias que refieren e interpretan la forma en que las personas y comunidades desarrollan o practican actividades físicas deportivas en función de sus propias características sociales, culturales y económicas.

2.5 Deporte No Convencional

Establecido en los puntos anteriores el marco regulatorio de la educación en Chile y específicamente de la actividad física para los 6° años de enseñanza básica, abordaremos los elementos teóricos del deporte no convencional propuesto en este estudio, como parte de este capítulo correspondiente al Marco Teórico, con el fin de dar a conocer los orígenes, principios, filosofía, fundamentos e introducir el capítulo siguiente que aborda el marco metodológico aplicado al deporte no convencional denominado Parkour.

Los deportes alternativos son modalidades deportivas que no gozan de una gran masa de practicantes en la población mundial, no suelen ser enseñados al alumnado y por ende son desconocidos por la mayoría de la población. Sin embargo, pueden ser un excelente medio para trabajar diferentes aspectos del desarrollo integral del niño, desde la condición física, hasta valores positivos o aspectos cognitivos. Los deportes alternativos constituyen además una posible fuente de motivación de muchos alumnos que no disfrutaban con los deportes tradicionales o con los más populares.

2.5.1 Parkour

Para introducirnos en este deporte podemos citar:

El Parkour es la disciplina del movimiento, donde cada persona utiliza sus movimientos que nacen de la unión de su cuerpo, mente y espíritu (entrenamiento físico, técnico y filosofía) para desplazarse eficientemente por su entorno ciudad, familia, trabajo, país, etc. (Parkour, 2015).

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. (Gómez Acevedo, 2014).

Según “*The Oxford English Dictionary*” (2010) el Parkour es la actividad o deporte de moverse rápidamente a través de un área, típicamente en un entorno urbano, sorteando obstáculos corriendo, saltando y escalando.

2.5.2 Clasificación del Parkour

Según Bouet, M. (1968) los deportes individuales se clasifican como, atléticos y gimnásticos.

Para Fitts, P.M. (1965) existe un Nivel I, en los deportes individuales, donde el ejecutante se relaciona con los objetos. Por lo cual, la relación entre el individuo, entorno y el tipo de comunicación es indirecta, ya que el ejecutante hace uso de su fuerza muscular y el peso o gravedad.

Para Knapp, B., (1979) en cuanto a la complejidad del deporte individual y su continuidad, existen deportes de habilidades abiertas: donde el espacio y tiempo son cambiantes. El individuo debe realizar ajustes constantes de forma perceptiva y las habilidades cerradas corresponden a los deportes individuales cíclicos, esto significa que el gesto de ejecución es continuo y constante.

Según Tessie, J (1971) los deportes individuales gimnásticos

pertenecen al dominio del propio cuerpo, en situaciones combinadas que estiman su clasificación por complejidad y el dominio del cuerpo.

Según Parlebás, P (1981) en su clasificación de juegos deportivos existen deportes individuales de acción en solitario, por lo tanto, psicomotriz.

Reflexionadas estas clasificaciones encontramos elementos sustantivos en la práctica del deporte no convencional llamado Parkour por lo que estas clasificaciones se ajustan en gran medida a las características de este deporte, principalmente su carácter individual y su relación con el entorno.

Siguiendo la praxiología de Parlebás, su incertidumbre recae en el medio, esto quiere decir, según apreciación del suscrito, que el Parkour al no ser competitivo, no posee adversario y tampoco compañero. El medio es fluctuante y puede ser una ciudad, un sendero, un espacio urbano, un bosque, etc.

El espacio de desarrollo es separado desde la perspectiva individual, esto tiene cabida a modificación si fuese una ejecución combinada entre ejecutantes, pero la naturaleza del Parkour es diferente e individual junto a un grupo de deportistas, esto significa que dentro de un mismo espacio los ejecutantes no invaden su propio espacio, ya que las ejecuciones son alternadas, los ejecutantes esperan su turno para realizar la ruta trazada, el tiempo es alternado y tiene 2 objetivos, los cuales, son a juicio propio, que el Parkour es un deporte que reproduce modelos y realiza y/o evita traslaciones en ejecuciones al aire libre.

2.5.3 Origen del Parkour

George Hébert nace en 1875 en París; es un instructor de educación física que promueve un nuevo método de entrenamiento denominado “el Método Natural”, contrario a la rígida gimnasia sueca. Hébert viaja por toda África donde comprueba que los habitantes primitivos se encuentran en un

excelente estado de forma, provocado por la interacción con el entorno natural. Esta visión le hace recapacitar y desear ese estado de forma, para sus propias tropas. Su idea principal se sustentaba en “ser fuerte para ser útil”.

Hébert fue de los primeros en desarrollar los Parcours o métodos de entrenamiento físico basados en superar obstáculos. A su muerte en 1957 deja tras de sí un conjunto de obras apasionantes y marcadas por la concepción humana. En su libro “Le Sport contre l’Education Physique”, ya menciona como la competición afecta de forma perjudicial a las personas, distanciándose de esos métodos de entrenamientos. El método natural ha sido la base y el precursor de los entrenamientos de tipo militar (en muchos países modernos), y ha ayudado en la creación del “l’art du déplacement” (el arte del desplazamiento) o su abreviatura ADD, que posteriormente evolucionó en dos direcciones: el Parkour y el Freerunning.

Así, Raymond Belle Lute, un antiguo militar y residente de París, inspira a su hijo David Belle (que nace en 1973), enseñándole el método natural de entrenamiento que había aprendido en el ejército, combinado con las técnicas de escape que él mismo había utilizado en la guerra. A partir de esta inspiración, David desarrolla esta actividad en un entorno urbano, sosteniendo el lema “ser y durar”; éste es heredado de G. Hébert (ser fuerte para durar) y combinado con la filosofía de educación activa propuesta por J. Rousseau (ejercitando nuestra razón adquiriremos cada vez más ingenio).

En la década de los años 80, cuando un grupo de jóvenes, entre los que se encontraban David Belle y Sébastien Foucan, configuran un movimiento que consiste en la aplicación del método natural propuesto por Hébert en un entorno urbano. En Evry y Lisses (barriadas de París) comienza a surgir esta combinación debido en gran parte a dos circunstancias: la necesidad de practicar actividad física y la gran riqueza de “escenarios” que proporcionan los entornos urbanos. En 1997, David Belle, Sébastien Foucan, Yann Hnautra,

Charles Perrière, Malik Diouf, Guylain N’Guba-Boyeke, Châu Belle-Dinh, and Williams Belle forman un grupo que se autodenominan a sí mismos los “Yamakasi”; palabra derivada del Lingala, lengua del Congo, que significa “espíritu fuerte o persona fuerte”.

Después de un tiempo y debido a diferencias entre algunos de los miembros del grupo, los dos integrantes más famosos, David Belle y Sébastien Foucan, deciden tomar caminos diferentes, forjando cada uno un movimiento independiente. Por un lado, David Belle sienta las bases del Parkour y por otro lado, Sébastien Foucan sienta las bases del Freerunning. (Fernández S., 2012).

2.5.4 Beneficios que aporta el Parkour

2.5.4.1 Auto superación:

Superarse en una habilidad, una condición, una circunstancia, una capacidad, un talento característico individual de la persona, etc.

Para entenderlo más fácil, hagamos cuenta que tomamos una fotografía de la vida de una persona. Supongamos que dicha fotografía, fuera capaz de captar sus habilidades, sus talentos, sus logros, su situación financiera, su situación afectiva, su salud, etc.

Pasado un tiempo definido (digamos un mes) tomáramos otra fotografía de esta persona, tendríamos que ver una diferencia positiva, para decir que hubo auto superación.

Y no solo una diferencia sino una mejora. En otras palabras, si por algún motivo (cualquiera que sea) una persona pasa de estar en cierta situación, a estar en una mejor, lo que ocurrió fue que puso en práctica la auto superación.

2.5.4.2 Inteligencia Corporal:

La Inteligencia Corporal es la capacidad de usar el propio cuerpo con gran precisión, ayudándonos a propiciar la ejecución de nuestras metas y objetivos personales. El cuerpo es la principal parte activa que nos facilita el impulso necesario y nos dirige para pasar de la intención a la acción.

Dentro de este tipo de inteligencia hablamos de coordinación, equilibrio, habilidad, velocidad, fuerza, destreza, etc.

Se trata de confiar en los mecanismos táctiles del movimiento humano para conseguir la información. Sabiendo que nuestro cuerpo es la principal herramienta para ser efectivos y productivos en todos los ámbitos de la vida.

Este tipo de inteligencia también nos permite la expresión de ideas y sentimientos al producir un gran desarrollo en la capacidad de utilizar las manos para transformar elementos.

Podemos encontrarla en atletas, bailarines, cirujanos, artistas y artesanos, donde la precisión a la hora de controlar los movimientos corporales como forma de expresión es su principal característica.

Cualquier ejercicio que tenga que ver con emplear tu cuerpo y creatividad mental, se convertirá en un efectivo aliado para desarrollar este tipo de inteligencia y conectar con tu cuerpo-mente. Conseguir así el equilibrio pleno y conciencia que nos merecemos.

2.5.4.3 Inteligencia Emocional:

La Inteligencia Emocional es la capacidad de: sentir, entender, controlar, y modificar estados anímicos propios y ajenos.

Las habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional son cinco y pueden ser clasificadas en dos áreas:

2.5.4.3.1 . Inteligencia Intrapersonal (internas, de autoconocimiento)

- a) La autoconciencia (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y que estamos sintiendo).
- b) El control emocional (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).
- c) La capacidad de motivarse y motivar a los demás

2.5.4.3.2 . Inteligencia Interpersonal (externas, de relación)

- a) La empatía (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva), y
- b) Las habilidades sociales (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

Estas cuatro habilidades prácticas son útiles para cuatro áreas fundamentales de nuestra vida:

- Propenden a nuestro bienestar psicológico.
- Contribuyen a nuestra buena salud física.
- Favorecen nuestro entusiasmo y motivación.
- Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas

2.5.4.4 Integración Social

La palabra integración tiene su origen en el concepto latino “integratio”. Se trata de la acción y efecto de integrar o integrarse (construir un todo, completar un todo con las partes que faltaban o hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo).

La Integración Social, por su parte, es un proceso dinámico y multifactorial que supone que gente que se encuentra en diferentes grupos

sociales (ya sea por cuestiones económicas, culturales, religiosas o nacionales) se reúna bajo un mismo objetivo o precepto.

CAPITULO III

3 MARCO METODOLOGICO

3.1 Marco Metodológico

El presente estudio corresponde a un estudio cualitativo de tipo descriptivo (Sampieri), con producción de una propuesta didáctica, la cual contempló las siguientes etapas:

- Recopilación de información de deportes no convencionales aplicables a un modelo nacional (muestras).
- Recopilación de información del marco regulatorio del currículum nacional de educación, tendiente a describir las bases curriculares y los planes y programas del MINEDUC (muestras).
- Análisis didáctico del deporte no convencional seleccionado contextualizado al currículum nacional existente.
- Selección de un nivel escolar de acuerdo a características físicas, biológicas y cognitivas para la práctica de un deporte no convencional.
- Selección de un deporte no convencional cuya práctica se ajuste adecuadamente al nivel escolar correspondiente al 6° grado de enseñanza básica.
- Recolección de opiniones sobre la propuesta didáctica de personas atinentes a la actividad de educación física con o sin relación al Parkour.

3.2 Análisis Preliminar

En síntesis a lo expuesto en el capítulo II, este contiene los lineamientos y directrices estructurales del currículum nacional Chileno, alineado con los antecedentes internacionales de instituciones como la “UNESCO, la Carta Internacional de la Educación Física y Deporte, y UNICEF que guían los principios curriculares del MINEDUC y la nueva propuesta de la Política Nacional de Actividad Física y Deporte, acotadas en los marcos regulatorios de Ley, el cual, norman la conducción y contextualización del deporte en estudio, para así aproximar a los deportes no convencionales a nuestro que hacer docente, a través del deporte denominado Parkour.

El Capítulo III dentro de la dinámica socioeducativa, según el nivel del sistema educativo denominado Micro, pertenece al quehacer docente, o sea, quien enseña este nivel está regido por el ordenamiento didáctico, el cual, tiene el deber y la capacidad de analizar las necesidades de adecuación de los contenidos, normado por las bases curriculares, explicitados en planes y programas, organizado en conocimientos, habilidades y actitudes como Objetivos de Aprendizaje (OA) en tres ejes fundamentales, estos son:

- a. Eje de Habilidades Motrices.
- b. Eje de Vida Activa Saludable.
- c. Eje de Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo.

Por consiguiente, en otro tipo de organización y contenidos, están los Objetivos de Aprendizaje Transversales, estos promueven un conjunto de actitudes para todo el ciclo básico y en particular el 6° Año de Enseñanza Básica, su misión es sentar las disposiciones actitudinales y conductas valóricas que el educando debe aprender y promover en el desarrollo de los “OA”. El nivel Micro o el docente en cuestión debe establecer las metodologías de Aprendizaje que tienen la misión de guiar a los estudiantes, formulando Planificaciones de unidad general, en cuanto a horas, recursos, propósitos,

infraestructura, por medio de la elaboración de la planificación y posterior evaluación para recabar información sobre el logro de aprendizaje de cada uno de los estudiantes.

3.3 Ejercicios que componen el Parkour

El Parkour se compone en su práctica por 26 ejercicios que se manifiestan a continuación.

Como el Objetivo del presente estudio es proponer una unidad didáctica para alumnos de 6° año de enseñanza básica, es necesario seleccionar solo algunos de estos ejercicios, de acuerdo a las siguientes consideraciones:

- a. Grupo etario a quien se le enseñara.
- b. Desarrollo Motriz.
- c. Desarrollo Biológico, social, cognitivo y afectivo.
- d. Seguridad y riesgos en la ejecución de ejercicios del deporte.
- e. Diversidad en la capacidad física de los estudiantes.
- f. Integración del deporte con el entorno natural.
- g. Integración del deporte con otras asignaturas.
- h. Tiempo Espacio y recursos disciplinarios.
- i. Integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

A continuación, se indican los ejercicios propuestos y seleccionados según un análisis preliminar de los ejercicios específicos del Parkour, que reflejen de mejor forma los Objetivos de Aprendizajes determinados para 6° Año de Enseñanza Básica, y así, a posterior, realizar el análisis didáctico pertinente, con el fin de resignificar la propuesta curricular y transformarla en un proyecto de enseñanza y ejecutar el levantamiento de la unidad didáctica del Parkour.

3.4 Ejercicios específicos del Parkour seleccionados

El Parkour consta de 26 ejercicios específicos que desarrollan variadas habilidades motrices, en los tres ámbitos relevantes, habilidades locomotoras, de manipulación, de equilibrio y estabilidad, dentro de este marco tenemos destrezas como recepciones, pasar obstáculos, saltos, plancha, Balanceos en suspensión y equilibrios.

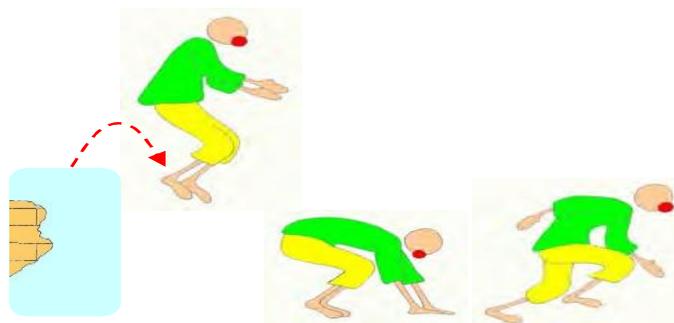
3.4.1 Recepciones

La finalidad de la recepción es disminuir el impacto tras un salto o caída, cualquiera sea la altura.

3.4.1.1 Recepción o caída simple

- Al caer de una altura debemos minimizar el impacto para evitar lesiones (principalmente en las rodillas, tobillos y el tronco).
- La recepción es en punta de los pies. Los talones no deben tocar el suelo y se recomienda mantenerlos ligeramente elevados. (Las recepciones sobre los talones pueden producir lesiones en la columna vertebral).
- La caída se amortigua con la flexión de rodillas.
- Debemos utilizar las manos para distribuir mejor el peso al momento del impacto de la caída.
- Tras la caída intentar enlazar con otro movimiento de forma dinámica y fluida.

Figura 3: Recepción o caída simple



Fuente: Parkour en la educación física

3.4.1.2 Recepción en rodada

- Se realiza para la recepción de un salto en velocidad (con inercia hacia delante).
- Mientras amortiguas la caída con las piernas apoyamos los brazos y volteamos sobre un omóplato, rodando oblicuamente sobre la espalda y terminando con el lado opuesto de la cadera.
- Después de hacer la rodada hay que aprovechar la inercia para levantarte sin ayuda de las manos y seguir corriendo.

Figura 4: Recepción Rodada.

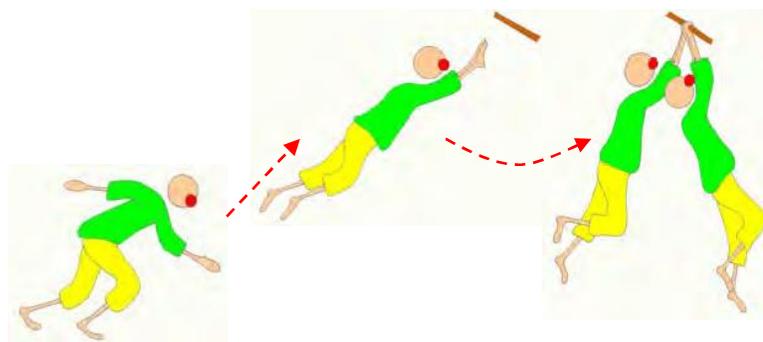


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.1.3 Recepción en Barra

- Se trata de la recepción en una rama o barra horizontal únicamente con las manos, pero balanceando, para amortiguar el impacto.
- Debemos procurar por la seguridad del estudiante y extremar cuidados, frente a posible desmonte y caída de espalda cuando el cuerpo en suspensión está por delante de la barra (primera oscilación).

Figura 5: Recepción en Barra.



Fuente: Parkour en la educación física

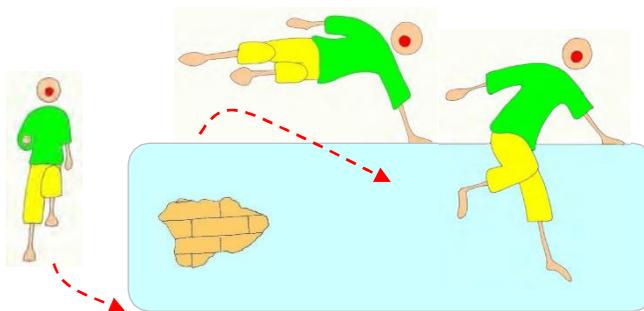
3.4.2 Pasar Obstáculos

Pasar obstáculos consiste en sortear un obstáculo de variadas formas.

3.4.2.1 Pasavallas o Speed Vaulta

- Consiste en sobrepasar un obstáculo apoyando una o ambas manos sobre el obstáculo.
- Buscamos realizar el movimiento de la forma más rápida y fluida posible. No nos interesa ganar altura sino velocidad.
- Después de superar el obstáculo el estudiante debe seguir corriendo, o ir al ritmo que él estime conveniente.

Figura 6: Pasa Vallas o Speed Vaulta

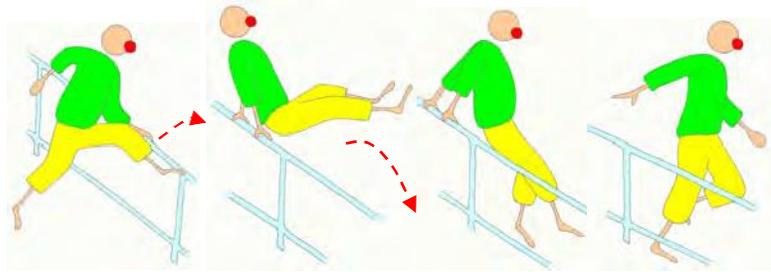


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.2.2 Pasa Vallas Lateral o Lazy

- Se ejecuta perpendicularmente al obstáculo, pasando por el lado de este.
- Primero se apoya en la valla la mano más cercana, a continuación, se levanta la pierna del lado de la mano que es el apoyo, saltando sobre la pierna contraria.
- En el aire se levantan ambas piernas y se apoya la otra mano con la que finaliza el paso.

Figura 7: Pasa vallas Lateral o Lazy

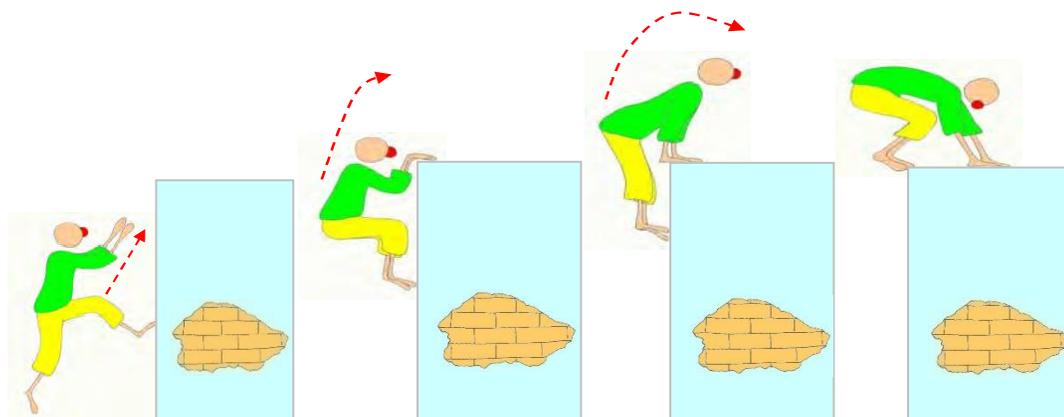


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.2.3 Pasa Muros o Wall Run

- El objetivo es superar un muro alto o alguna pared de mediana estatura al menos de 1 metro.
- El estudiante debe estar al menos a 3 metros para generar un impulso mayor por la carrera, luego se da un paso en el muro apoyando un pie, para agarrar la superficie superior del muro con las manos y realizar un empuje hacia arriba con los pies.
- El alumno debe aprovechar la inercia del movimiento para elevar la cadera, ayudado por los brazos.
- Resulta más sencillo si lo realizamos de forma dinámica y continuada, lo cual, no quiere decir que para vencer el miedo de aquellos que lo padezcan, se realice una progresión desde la base del muro sin impulso y carrera.

Figura 8: Pasa Muros o Wall Run

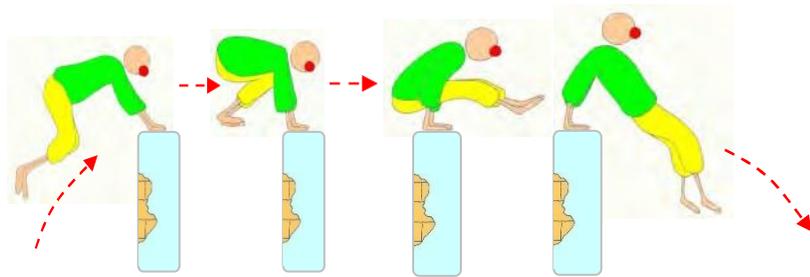


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.2.4 Monkey o Mono

- Es un salto en el que el alumno debe sobrepasar un obstáculo, apoyándose en él con las manos en paralelo y pasando las piernas juntas por el interior del espacio formado entre las manos y el obstáculo.
- El impulso inicial se realiza con ambas piernas a la vez.
- Para pasar las piernas entre las manos debemos elevar la cadera e impulsarnos con el apoyo de las manos.
- La recepción puede ser con una o ambas piernas.

Figura 9: Monkey o Mono

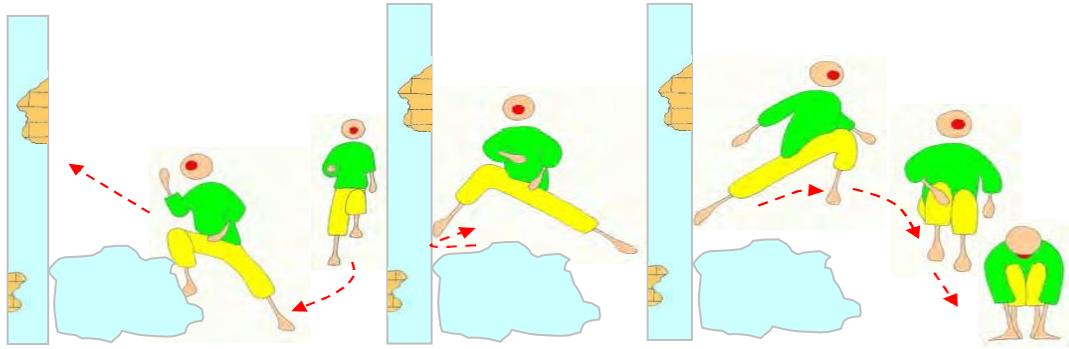


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.2.5 Tic Tac

- El Tic Tac es un impulso con los pies sobre una pared, para sobrepasar un obstáculo o avanzar por ella.
- Corremos perpendicular a la pared y apoyamos el pie más cercano a esta.
- Los brazos ayudan a impulsar, mientras pisamos la pared con firmeza para que este no resbale.
- Los alumnos se impulsan sobre la pared con un movimiento hacia arriba y hacia delante.

Figura 10 Tic Tac



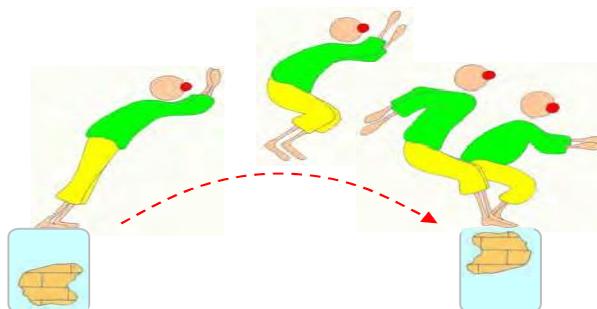
Fuente: Parkour en la educación física.

3.4.3 Saltos

3.4.3.1 Salto de Precisión o "Preci"

- Se trata de un salto de precisión, sin carrera de impulso, en el que se recepciona de forma precisa sobre una valla, muro o borde estrecho.
- El salto se puede realizar con uno o a dos pies.
- La recepción se realiza con la superficie superior de la planta del pie y con las rodillas semi flexionadas, se espera que el alumno quede en el lugar de la caída.

Figura 11: Salto de Precisión o "Preci"



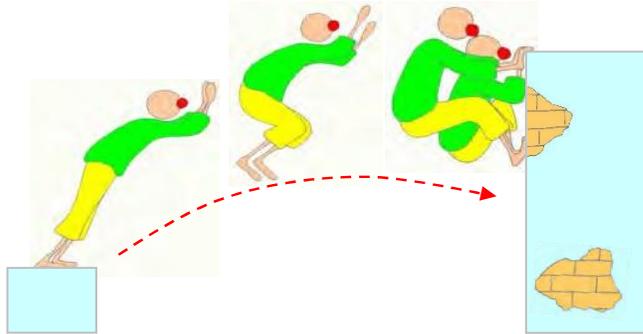
Fuente: Parkour en la educación física

3.4.3.2 Cats Leap o Salto de Gato

- Es un salto con el objetivo de sostenerse a una pared.
- Tras un salto las manos se fijan o agarran a la parte superior del obstáculo y la parte delantera de la planta de los pies se ubica contra este.

- Se amortigua el impacto flexionando las piernas y los brazos.

Figura 12: Cats o Salto de Gato

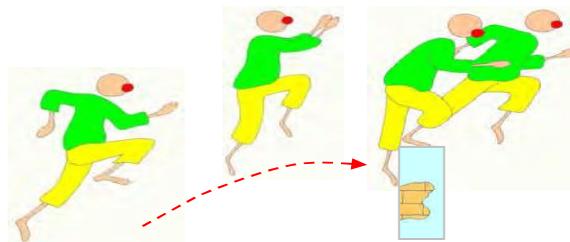


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.3.3 Crane o Grúa

- Consiste en realizar un salto cuya recepción se realiza sobre un pie y utilizando el otro para equilibrar apoyado del borde del obstáculo.

Figura 13: Crane o Grúa



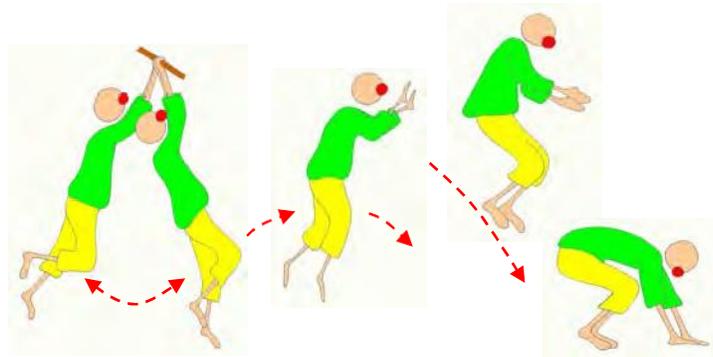
Fuente: Parkour en la educación física

3.4.4 Estabilidad y Equilibrio

3.4.4.1 Balanceo

- En una barra, los alumnos se sostienen con ambas manos, y se balancean. Con el impulso se sueltan para salir hacia delante y caer.
- Se debe mantener la precaución por el cuidado de no caer hacia atrás, y así mantener la posición en el aire, para caer correctamente.

Figura 14: Balanceo

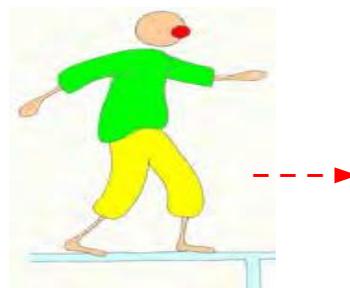


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.4.2 Balance o Equilibrio

- El objetivo es mantener el equilibrio sobre una barra o viga, de pie, o caminando a través de ella.

Figura 15: Balance o Equilibrio.



Fuente: Parkour en la educación física

3.4.4.3 Catbalance o Equilibrio de Gato

- Trata de avanzar en cuatro apoyos sobre una viga, superficie reducida, etc.

Figura 16: Cat Balance o Equilibrio de Gato

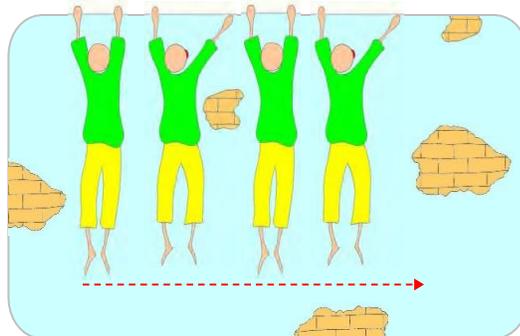


Fuente: Parkour en la educación física

3.4.4.4 Desplazamiento Colgado de un Muro

- Consiste en desplazarse aferrados de un muro solo con las manos.

Figura 17: Desplazamiento Colgado de un Muro



Fuente: Parkour en la educación física

3.5 Análisis Didáctico

El Análisis Didáctico es una herramienta que permite a los docentes explicitar la información contenida en los materiales curriculares, su organización y estructura, a la vez, permite evidenciar los procedimientos utilizados por cada disciplina en la producción del nuevo material curricular, que nos presenta en este estudio el deporte no convencional denominado Parkour. Por lo tanto, sitúa la reflexión en la articulación que existe entre la lógica disciplinar (su estructura), los procedimientos de apropiación por los sujetos que aprenden y las consideraciones de situaciones y contextos particulares donde se va aplicar.

Desde esta perspectiva el presente Análisis Didáctico se estructura sobre la base de los siguientes tres ejes:

- El cuerpo de “Conocimientos Disciplinarios” incluido en el material que se analiza, proveniente del Parkour.
- La explicitación de los “Procedimientos de Enseñanza”, como formas de aproximación al conocimiento disciplinario del Parkour y que constituyen contenido de enseñanza, el cual, tributan a los Planes y Programas de 6° año de enseñanza básica.

- El “Sujeto de Conocimiento”, su estructura cognitiva de los niños del 6° año de enseñanza básica en situación de apropiarse de aquellos conocimientos y contextualizar el material en función de sus características.

La articulación entre los dos primeros ejes, Conocimientos Disciplinarios y Procedimientos de Enseñanza de los programas de 6° año básico, ponen en evidencia la lógica de la organización y de estructuras conceptuales, despejando al concepto del dato o de la información complementaria y explicativa. El tercer eje determina el nivel de complejidad dependiendo de la estructura conceptual de los sujetos y, en consecuencia, el tipo y diversidad de los procedimientos a desplegar.

3.5.1 Conceptos Disciplinarios

3.5.1.1 ¿Qué enseñar?

La unidad a desarrollar en el curso de 6° año Básico, serán las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad a través de las destrezas y ejercicios propios de un deporte no convencional denominado Parkour.

Este deporte es el medio que permite obtener actitudes fundamentales en el desarrollo de un niño tales como auto superación, autoconocimiento, esfuerzo, constancia, respeto social y por su entorno, compañerismo y seguridad.

3.5.1.2 ¿Qué queremos que aprendan durante el desarrollo de esta unidad?

Que adquieran las siguientes habilidades, estilo de vida y actitudes que detallo a continuación;

- Habilidades motrices de Locomoción (correr saltar, rodar, caminar) de manipulación (trepar, colgarse, sostenerse con apoyo de manos) de equilibrio y estabilidad (balancearse, girar sobre vigas de equilibrio,

ajustes posturales en superficies inestables).

- Vida activa saludable: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. Practicar actividades físicas de forma segura, demostrando, la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de la actividad, utilizar ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.
- Seguridad, juego limpio y liderazgo: Demostrar un comportamiento seguro y un manejo adecuado de los materiales y procedimientos durante la actividad, tales como realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, cuidar sus pertenencias, manipular de forma segura los implementos e instalaciones.

3.5.1.3 ¿Qué deberían ser capaces de demostrar los estudiantes que han logrado un determinado objetivo de aprendizaje?

Los estudiantes que hayan realizado de manera efectiva las actividades abarcadas en la unidad, serán capaces de realizar los patrones motores básicos de manera adecuada, en destreza y ejecuciones específicas del Parkour, además ser capaces de crear circuitos de obstáculos variados, según su capacidad individual o colectiva, buscando zonas que reúnan las condiciones óptimas para que puedan practicarse algunos movimientos característicos del Parkour, fuera del ámbito escolar (plazas, parques, vivienda, cerros y ciudad), demostrando seguridad, compañerismo (solidaridad y lealtad), esfuerzo, constancia y respeto por el entorno y sus habitantes.

3.5.2 Procedimientos de Enseñanza

3.5.2.1 ¿Cómo Enseñar?

La unidad a desarrollar busca que los niños del nivel 6° año de enseñanza básica logren adquirir los patrones motores básicos para la realización de un deporte no convencional denominado Parkour, así también, puedan adquirir hábitos de vida activa saludable, como realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, demostrando hábitos de higiene y posturales respetando el medio ambiental, en el cual se desarrolla, es por ello que se busca ejecutar actividades físicas relacionadas con el Parkour en diferentes ambientes, por ejemplo, naturales, escolares, urbanos, de vivienda, etc., en donde el niño pueda tener diversas experiencias y sea capaz de realizar deporte en diferentes lugares, lo cual, significara un aprendizaje de descubrimiento por parte del estudiante, ya que, cambiar su lugar físico, el cual, se realiza, lo llevara a tomar diferentes decisiones al momento de realizar una acción motriz y desarrollar a plenitud su creatividad, como también enseñar a los alumnos a comunicarse con sus compañeros, ya que no todos los espacios son iguales, por lo cual, la comunicación con el compañero es importante al momento de compartir puntos de vista, plantear discrepancias, lograr acuerdos, para que el trabajo en equipo sea realmente significativo. Todas estas estrategias y/o métodos de enseñar la unidad quedaran como una experiencia dentro de su desarrollo como personas.

3.5.2.2 Formas de Enseñanza

Dentro de la unidad y de las actividades a desarrollar en las clases, se podrán observar diversas formas de enseñanza y planteamientos de clase, en un principio post evaluación diagnóstica la clase será regida por instrucción directa, es decir, el profesor dará una instrucción respecto al patrón motor que se quiere trabajar en la clase y el estudiante solo debe obedecer y replicar la indicación dada, por lo que el estudiante cumple el objetivo planteado tomando

un rol sin autonomía y de sometimiento a las directrices del maestro.

El propósito de esta unidad, es que el estudiante comience por empoderarse de los contenidos para ser protagonista, logrando así una participación más activa, a través, de ejecuciones conjuntas pertenecientes al estilo de enseñanza recíproca y diseño de actividades de inclusión para abarcar la diversidad escolar del curso. Así el estudiante por medio de los estímulos estará desarrollando la capacidad de indagar y provocar el descubrimiento, que solo es posible por la relación e interacción particular entre el colectivo – individual de los alumnos conjuntamente con el profesor. Finalmente, la última etapa será la toma de decisiones para resolver problemas, según las situaciones que se le presenten y manifiesten con el Método de Aprendizaje Cooperativo, el cual se basa el Parkour.

Para potenciar el trabajo colaborativo y la comunicación con el compañero, se realizan actividades de cambio de rol, en donde un estudiante será el observador para retroalimentar, corregir y motivar a su compañero quien es el ejecutante y viceversa. El objetivo es que el alumno pueda lograr un mayor protagonismo con respecto a la actividad y empoderarse de ella.

También en el transcurso del desarrollo de las actividades de la unidad, se busca que el estudiante adquiera un aprendizaje significativo en cada una de las clases, ya que cada una de estas tiene directa relación con el logro de actitudes por medio de la obtención y mejora de un patrón motor, el cual, no solo le servirá para poder desarrollarse dentro del ámbito deportivo, sino que también, afectivo y social dentro de su vida diaria, ya que, se busca con estas actividades, que los estudiantes por medio del Parkour puedan integrar y resignificar este deporte con otras asignaturas y más allá impactar en su vida cotidiana estableciendo relaciones del medio y su ambiente e interactúe de forma integral con este.

¿Desde estas formas de enseñanza, en qué tipo de actividades participaran los estudiantes?

Dentro de las actividades esperamos que los estudiantes participen en todas y cada una de ellas de manera activa, ya que, cada actividad dentro de la clase les aportara un conocimiento nuevo que los ayudara para su desarrollo motor y crecimiento socio-afectivo y cognitivo, a pesar de que en las primeras actividades de cada clase, es decir en los calentamientos, la participación del estudiante sea pasiva debido a que se ocupa el mando directo, esta puede ir variando mientras despertemos mayor interés de parte de los alumnos, para que ellos mismos puedan crear diferentes posibilidades, al igual que en las actividades posteriores, que pertenecen a la parte principal de clase o desarrollo de esta.

A medida que avanzamos en la unidad y las actividades propuestas, el estudiante podrá proponer y empoderarse de las clases, ya que se busca la participación activa de este, para asumir más responsabilidades dentro de las actividades, y finalmente en el cierre de cada clase, donde se prioriza la participación completa (activa) del estudiante, ya que se busca, que el alumno integre el Parkour con acciones cotidianas de su vida, e incluso relacione la actividad con otras asignaturas, pero entendiendo que el Parkour se está utilizando solo como un medio para desarrollar los patrones motores básicos del estudiante, crear hábitos de vida activa saludable y un profundo desarrollo afectivo – actitudinal y social, a través del modelo de responsabilidad Personal y las actitudes del modelo de Aventura en donde el estudiante deberá ser capaz y poner a prueba su capacidad en la toma de decisiones en el momento y en conjunto con sus compañeros para resolver problemas.

A. Las orientaciones didácticas se encuentran en directa relación con las actividades y formas de enseñanzas propuestas:

3.5.2.2.1 Organización de las Actividades

La organización y secuencia de las actividades en el transcurso de las sesiones de clases, se basa en combinar los diferentes objetivos de aprendizaje propuestos por el MINEDUC en el programa de 6° año básico, pudiendo abarcar diferentes contenidos en cada clase, pero cada una con destrezas y ejercicios específicos diferentes propios del Parkour, logrando así que los estudiantes puedan experimentar una gran variedad de estímulos.

A su vez cada una de estas actividades debe estar directamente relacionada con el contexto nacional y en última instancia contextualizada con la misión y visión del establecimiento, como también tener en cuenta el contexto social, el cual, se desarrolle esta unidad, logrando así que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades de aprender, es por esto que los docentes tienen la responsabilidad de organizar de forma pertinente y coherente las actividades a realizar para cada una de las clases.

Las actividades deben estar estructuradas de forma progresiva, para que los estudiantes puedan unir en cada clase lo aprendido significativamente con la clase anterior, y que esta progresión en las actividades se realice de manera efectiva, debemos tener en cuenta las características de los estudiantes, el clima local del sector en el cual se encuentran, la infraestructura disponible del establecimiento y el entorno social del establecimiento. Dicho esto, las actividades serán organizadas por medio de la metodología progresiva, es decir de menor a mayor dificultad y variabilidad, debido a la complejidad del deporte no convencional denominado Parkour y el nivel educacional de los estudiantes elegido para este estudio el 6° año Básico.

El fin de esta unidad es el desarrollo integral socio-afectivo-motriz, considerando al Parkour como el medio, a través, de las posibilidades que ofrece para la adquisición de actitudes y valores fundamentales contenida en este. Por último cada explicación teórica que requiera la clase o actividad, será

dicha al inicio o al final de la actividad para así reforzar con la práctica, como lo serian explicaciones con respecto a las normas y habilidades que necesitan para realizar cierto tipo de actividad, es decir hacer reflexiones al final de cada sesión.

3.5.2.2.2 Organización del Tiempo

Cada actividad tiene tiempos diferentes, ya que estas, van variando según el enfoque de la sesión y/o según el orden que estas requieran dentro de la clase, sin embargo, el tiempo dado en las actividades son solo referentes, ya que pueden variar según el avance de los estudiantes en cada una de las actividades propuestas, favoreciendo el trabajo práctico por sobre el teórico, ya que en esta edad los niños solo quieren jugar, explorar y descubrir. El tiempo es valioso porque cada situación motriz e interacción social y comunicativo entre sus pares, se transforma en una experiencia de aprendizaje significativo.

En resumen, podemos aseverar, que en una clase general de Educación Física se asigna muy poco tiempo al calentamiento y al cierre, la mayor parte del tiempo lo dedicamos al desarrollo de la clase, sin embargo, a través, del método de aprendizaje cooperativo y el estilo de enseñanza reciproco, entregamos un valor relevante a la retroalimentación constante entre compañeros, optimizando el tiempo de la sesión.

3.5.2.2.3 Diseño del Espacio

El espacio se va adaptando según la situación de cada establecimiento educacional, ya que las realidades de cada escuela son muy diferentes unas de otras, es por esto que las actividades relacionadas al Parkour están pensadas para que se puedan realizar en cualquier espacio y sean adaptadas según la situación que se presente.

3.5.2.2.4 Las reglas para el aumento del éxito en los estudiantes

Un principio fundamental del Parkour es la seguridad, esta abarca las normas que serán usadas en la unidad, están regidas en primera instancia por las progresiones establecidas por el docente y el alcance en cuanto a las ejecuciones y su nivel de obtención, para esto será fundamental la evaluación diagnóstica, que consiste en conocer las habilidades y destrezas de los estudiantes. La auto superación y el descubrimiento podrá establecer, que el alumno sea quien decida las reglas en beneficio del desarrollo individual y colectivo por medio del Parkour, estas actitudes están directamente relacionadas con el comportamiento del estudiante dentro de la clase, ya que la actitud que adquiera el estudiante frente a la clase se verá reflejada en el éxito de las actividades, tanto personal como colectivo, como por ejemplo, el trabajo en equipo, tratar bien al otro, el asistir con ropa adecuada, ya que esto les permitirá un mejor aprendizaje, ya que las actividades las podrán realizar sin incomodidades.

3.5.2.2.5 Organización de los materiales e implementos deportivos

La organización de los materiales va a depender del requerimiento del ejercicio referido al Parkour, que se realizara dentro de la clase, por ejemplo para realizar la rodada un ejercicio fundamental y básico del Parkour, se requieren colchonetas, algún trampolín para usarlo de progresión o ayuda para el logro de este, cajones desmontables de hasta 5 o 6 cuerpos, bases de madera o, viga, etc., todo va a depender del ejercicio que se quiere lograr en la clase y de los recursos del colegio, a falta de cualquier tipo de material, se debe buscar una superficie blanda incluso el pasto, todos los elementos se pueden buscar en el entorno escolar e incluso algún parque cercano.

3.5.2.2.6 Organización y Comunicación con los estudiantes

La comunicación con los estudiantes debe ser apropiada, con un lenguaje claro, que ellos puedan entender, el docente se debe adaptar a la

edad de los niños de 6° Básico, me refiero a que debemos conocer los temas de interés, actualidad y moda preferentes de estos niños. La labor de los profesores es estar constantemente motivando, observando, corrigiendo desde una perspectiva siempre positiva, frente a las actividades y compartir con ellos al momento de realizarlas, para así entusiasmar aún más a los estudiantes a que participen de la sesión y logren adquirir un mayor compromiso con su aprendizaje; también debemos transmitir los conocimientos de manera que ellos entienden lo que queremos enseñar y en caso de cualquier duda, saber responder de una manera que los niños y niñas de este nivel lo entiendan.

3.5.2.2.7 Establecer un clima afectivo tendiente a producir y aceptar alternativas y opciones diversas.

Antes del inicio de la clase, es importante mencionar a los estudiantes los objetivos de la sesión a lograr, entregando conceptos positivos y ejemplos propios de cada alumno, para que su disposición siempre sea positiva frente a la actividad, incluso la corporalidad y ánimo del profesor influyen en este sentido. Dentro del transcurso de la clase, a medida que se realicen las actividades propuestas para cada clase, es necesario hacer correcciones, potenciar virtudes y logros. También, preguntarles a los estudiantes su apreciación de cómo se está desarrollando la clase, si sienten que han aprendido o hacer revisión de algún elemento anterior con el cual se sienten más débiles, debido a que la opinión de los estudiantes al momento de realizar una clase es fundamental, ya que es esta la que nos permitirá crecer a todos en conjunto y así lograr una enseñanza- aprendizaje más efectiva.

3.5.3 Sujeto y el Contexto

a. ¿A quién enseñar?

La realización de la propuesta de una unidad didáctica, está enfocada para los niños y niñas de 6° año de educación básica, con el propósito de atender a las necesidades y demandas de los jóvenes de hoy, como mejorar los resultados del SIMCE, presentar una propuesta alternativa, que rompa los esquemas propuestos por los deportes colectivos e individuales convencionales, establecer relaciones del deporte no convencional seleccionado con otras asignaturas y las actividades cotidianas de los alumnos. Por consiguiente, a través de los valores colectivos e individuales que posee el Parkour construir una Cultura para la Paz, enfatizando el Respeto entre los seres humanos y el cuidado y Protección del Medio Ambiente Natural.

b. ¿Qué edad cronológica aproximada tienen los estudiantes?

La edad de los estudiantes de 6° año de enseñanza básica, rodea entre los 11 y 12 años de edad.

c. ¿Qué características cognitivas, motoras, afectivas y sociales poseen los estudiantes?

Los niños y niñas tienen diferentes características según la edad o etapa que estén atravesando, es por ello que al momento de levantar una clase y en este caso particular una unidad didáctica, es fundamental considerar ciertas características del sujeto, en este caso estas características estarán enfocadas a los niños y niñas de 6° año Básico que se encuentran entre los 11 y 12 años.

- Según Piaget las características cognitivas del niño están dentro de la etapa de las operaciones formales, el niño aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permiten usar la lógica proposicional, el razonamiento científico y el razonamiento

proporcional.

- Dentro de las características motoras de los estudiantes de 6° año básico, según Gallahue, los niños y niñas se encuentran en la fase de habilidades motrices especializadas, dentro de esta fase existen dos estadios, el estadio transicional que va desde la edad de 7 a 10 años y el estadio específico que va desde los 11 a 13 años, en esta etapa los movimientos se estilizan y se diversifican; se van refinando progresivamente en patrones secuenciales de mayor complejidad. Para combinar estos patrones y desarrollar destrezas, con el fin de usarlas en los deportes y/o en otras manifestaciones.
- Otra característica de los estudiantes de esta edad, es la socialización, ya que el ser humano por esencia se relaciona con otro, es por ello que los niños y niñas de entre 11 y 12 años, le dan mucha importancia a la relación con los amigos para generar esa primera independencia y separación de los padres. La escuela es la institución que tiene más importancia sobre los niños en esta etapa, ya que en ella adquiere habilidades comunicativas, relaciones afectivas. Desarrolla la participación, el dialogo, el trabajo colaborativo, comparte sus gustos con amigos.
- Finalmente, y no menos importante la característica afectiva del niño, este proceso determina el tipo de vínculos interpersonales que establezca la persona. Predomina la actividad de conquista y conocimiento del mundo exterior, se vuelven más reservados en la expresión de los afectos, pero son capaces de comprender sentimientos propios y de los otros, porque tienen una mayor variedad de experiencias afectivas que les permite entender estados que antes no entendían. Se presenta la crisis de la pubertad, retorna el yo corporal y el yo psíquico, hay un despliegue

del pensamiento sobre sí mismo y paulatinamente toma consciencia sobre el tiempo.

- Cabe mencionar que si bien estas características son según el genotipo del niño, estas pueden variar según el fenotipo, es decir, según el contexto en el cual estos se desarrollen y las experiencias que tengan como personas, ya que si el niño y niña se desarrolla en un contexto con bastantes estímulos positivos, su relación con el otro será mejor que si crece en un lugar sin tanto afecto o donde no le dan la importancia que un menor en desarrollo y crecimiento necesita, por lo que el desarrollo de las características del sujeto se podría ver estancado, ya que entre más estímulos motores, efectivos, sociales y cognitivos reciba el niño, mayor será el aprendizaje que el niño tenga y su crecimiento como persona será más completo e integral.

En síntesis, del presente Capítulo, se analizaron y contextualizaron una variedad completa de ejercicios pertenecientes al Parkour, evaluando los múltiples beneficios aportados en el capítulo anterior, por consiguiente, se utilizó un análisis didáctico que recopila los elementos más importantes referidos al material didáctico que pretende el docente integrar en la clase de Educación Física y Salud. Este aborda conceptos relevantes en la dimensión disciplinar del contenido, el cual desprende el ¿Qué enseñar?, ¿Qué queremos que aprendan? y ¿Que deberían ser capaces los alumnos de demostrar? La segunda dimensión aborda los procedimientos de enseñanza, referidos al ¿Cómo enseñar?, formas de enseñar, orientaciones que pertenecen a la planificación junto con las actividades y formas de enseñanza. La tercera dimensión está referida al sujeto y el contexto, ¿A quién enseñar?, su edad cronológica y las características cognitivas, afectivas y sociales.

Es necesario dominar el material nuevo y conocer las habilidades de enseñanza y al sujeto, al cual pretendemos impactar a través del material didáctico. Esto nos permitirá tomar las decisiones del siguiente nivel y levantar la unidad didáctica integrando las normativas reguladas por el MINEDUC y los conceptos abordados en el análisis anterior.

CAPITULO IV RESULTADOS

4 “PROPUESTA METODOLOGICA”

4.1 Objetivos de aprendizaje seleccionados

4.1.1 Eje Habilidades motrices

OA 1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

OA 2 Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el profesor durante el tiempo solicitado o parcialmente reglamentado durante el juego.

OA 3 Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.

OA 4 Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas, en el entorno natural.

4.1.2 Eje Vida Activa Saludable

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la

clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

4.1.3 Eje Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo

OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- realizar un calentamiento específico individual o grupal.
- usar ropa adecuada para la actividad.
- cuidar sus pertenencias.
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

4.1.4 Actitudes para Educación Básica

- a) Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.
- b) Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
- c) Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.
- d) Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- e) Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.
- f) Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.
- g) Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.
- h) Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

4.1.5 Uso adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación

El uso de esta herramienta estará referido, a actividades que los alumnos deban revisar en casa material sobre Parkour. Y diferenciar Parkour con Freeruning, a través de plataformas audiovisuales.

En el aula, se considerará el uso de un teléfono celular en las actividades que se destinen a realizar en equipo, con la intención de usar su cámara y grabar sus ejecuciones, como registro empírico de inicio, y obtención de logros, para que puedan ser compartidas entre ellos y dar un uso positivo a las redes sociales y brindar elementos que puedan generar discusión como intercambios de opinión, expresar ideas, compartir puntos de vista y sensaciones.

4.2 Levantamiento Unidad Didáctica

Tabla 1: Levantamiento Unidad Didáctica

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado completamente los aprendizajes esperados:
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad por medio del Parkour como experiencia de aprendizaje	<p>Conceptual</p> <p>Reconocen las características del Parkour.</p> <p>Identifican las habilidades motrices de locomoción (Saltar, correr, caminar), estabilidad (en terrenos inestables) y manipulación (Agarre en barra, apoyos, agarres en distintas superficies).</p>
	<p>Procedimental</p> <p>Aplican el sentido kinestésico, reconociendo su cuerpo y el de los compañeros en el espacio.</p> <p>Aplican técnicas salto del gato, recepción de caída y carreras con obstáculos.</p> <p>Reaccionan a los estímulos que brinda el medio de aprendizaje.</p>
	<p>Actitudinal</p> <p>Trabajan con disposición ayudar y apoyar a sus compañeros.</p> <p>Demuestran respeto por los compañeros.</p> <p>Promueven la participación de todos sus pares.</p>
OA 2 Utilizan sus habilidades motrices básicas de acuerdo a las técnicas	<p>Conceptual</p> <p>Conocen niveles de posición, alto representan</p>

<p>específicas del Parkour, esquivando los diferentes obstáculos que se presentan en distintos niveles, medio, bajo y alto.</p>	<p>los saltos, medio caminar o correr y bajo movimientos dinámicos en el suelo.</p> <p>Identifican los efectos de la práctica regular del Parkour para impactar en su progreso personal motriz y actitudinal.</p> <p>Relacionan los ejercicios del Parkour y su filosofía, con los desafíos cotidianos de su vida diaria.</p>
	<p>Procedimental</p> <p>Aplican habilidades motrices específicas del Parkour.</p> <p>Desarrollan los ejercicios del Parkour en los diferentes niveles (Recepciones, rodada, pasada de vallas, agarres, etc.)</p>
	<p>Actitudinal</p> <p>Promueven la participación colectiva de todos los compañeros en el juego.</p> <p>Valoran la diversidad sin discriminar arbitrariamente.</p>
<p>OA 3</p> <p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, utilizando las técnicas del Parkour.</p>	<p>Conceptual</p> <p>Identifican y reconocen las capacidades físicas fuerza (Agarres, soportar su propio peso, pasar colgado barras), resistencias (circuito de Parkour, tiempo de ejecución de los ejercicios), velocidad (sea por desplazamiento de obstáculos, o velocidad de pasar circuitos de Parkour) y flexibilidad.</p>
	<p>Procedimental</p> <p>Desarrollan las capacidades físicas por medio de la práctica de los circuitos motrices del Parkour.</p>

	<p>Desarrollan las diferentes técnicas de salto y caídas en el circuito motriz del Parkour.</p>
	<p>Actitudinal</p> <p>Respetan las decisiones del profesor.</p> <p>Demuestran respeto por sus pares e incentivan a estos mismos para auto superarse.</p>
<p>OA 04</p> <p>Aplican en realidad de juego los diferentes movimientos del Parkour por medio de una competencia en grupo.</p>	<p>Conceptual</p> <p>Reconocen las características propias del Parkour como deporte no convencional y urbano.</p> <p>Identifican que el movimiento es parte fundamental del ser humano.</p>
	<p>Procedimental</p> <p>Aplican las habilidades adquiridas de manera grupal en un circuito motriz que presenta dificultades complejas.</p> <p>Ejecutan El circuito motriz de manera eficaz.</p>

	<p>Actitudinal</p> <p>Trabajan en grupos, respetando las diferencias de todos.</p> <p>Comprenden que todos tienen virtudes que pueden ser favorables para el grupo y defectos que deben trabajarse para ser de aporte en el grupo.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	
<p>OA 1</p> <p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad por medio del Parkour como experiencia de aprendizaje.</p>	
<p>Familiarización con los movimientos de manera generalizada.</p> <p>Reconocimiento de las diferentes zonas donde se puede realizar Parkour de manera segura.</p> <p>Aplicación de los movimientos más complejos, como el salto del gato, pasa vallas, Kong.</p> <p>Prueba de campo: se realiza un pequeño circuito motriz, que presente una dificultad media en las capacidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad.</p>	
<p>OA 2</p> <p>Utilizan sus habilidades motrices básicas de acuerdo a las técnicas específicas del Parkour, esquivando los diferentes obstáculos que se presentan en distintos niveles, medio, bajo y alto según progresión que requieran los alumnos.</p>	
<p>Familiarización con el terreno motriz:</p> <p>Niveles de posición: dentro del nivel alto, realizan saltos de pasa valla para pasar el obstáculo, seguido de punta y codo para ejecutar el nivel bajo.</p>	

OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, utilizando las técnicas del Parkour.

Movimientos complejos: Ejecutan movimientos de movimientos de cuadrupedia con una complejidad media.

Paso de valla con giro: Realizan saltos del paso de valla y se agrega el giro para luego caer en bloques de manera armónica.

Circuito motriz: enfrentan los obstáculos del circuito aplicando los movimientos del Parkour.

Circuito motriz: enfrentan los obstáculos del circuito aplicando movimientos libres.

OA 04

Aplican en realidad de juego los diferentes movimientos del Parkour por medio de una competencia en grupo.

Circuito en grupo: Cada grupo deberá cohesionar entre sí para poder vencer los obstáculos que se vayan presentando en el circuito.

Circuito motriz: un equipo realizara diferentes figuras de posibles obstáculos, otro equipo deberá pasar el obstáculo el cual serán sus propios compañeros con las figuras de obstáculo.

Fuente: elaboración propia

4.3 Planificación General Unidad Didáctica

Tabla 2: Planificación General Unidad Didáctica

Planificación unidad didáctica		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° básico	Semestre: 1°
Título unidad didáctica: Parkour		Total Horas: 12
<p>Objetivo o propósito general de la Unidad:</p> <p>La unidad a desarrollar busca que los niños desarrollen los patrones motores básicos para la realización de un deporte no convencional, a través del Parkour, así también, puedan adquirir hábitos de vida activa saludable como realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, demostrando hábitos de higiene y posturales respetando el medio ambiental, en el cual, se desarrolla, es por ello que se busca ejecutar actividades físicas relacionadas con el Parkour en diferentes ambientes, por ejemplo, naturales, escolares, urbanos, de vivienda, etc., en donde el niño pueda tener diversas experiencias y sea capaz de realizar deporte en diferentes lugares. Desarrollar a plenitud su creatividad, como también comunicarse con sus compañeros, para compartir puntos de vista, plantear discrepancias, lograr acuerdos. Comunicar sus emociones y sensaciones, experimentadas en el desarrollo de la unidad.</p>		
Habilidad(es)	Objetivo(s) de Aprendizaje - Eje 1	Actitud(es)
Perfeccionar y demostrar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad por medio del Parkour.	OA 1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.	Autoconocimiento, reconocer su límites y fortalezas.
Crear un circuito de obstáculos propio, acorde a sus capacidades individuales.	OA 2 Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el profesor durante el tiempo solicitado o parcial reglamentado durante el juego.	Demostrar disposición a mejorar su condición física, a través, de la constancia y esfuerzo personal.
Crear soluciones para resolver problemas durante la ejecución de circuitos motrices.	OA 3 Practicar deportes individuales que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, cambiar la posición o la función de los jugadores durante la ejecución.	Demostrar confianza en sí mismo al practicar actividad física.
Aplicar con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin	Objetivo(s) de Aprendizaje - Eje 2	Demostrar, responsabilidad individual en el trabajo colectivo, aceptar consejos y críticas.
	OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	Promover la participación equitativa de hombres y
	OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e	

implementos.	hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	<p>mujeres con empatía en la clase.</p> <p>Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.</p> <p>Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p> <p>Demostrar el compromiso con su autonomía, inventiva, y liderazgo en la clase.</p>	
	<p>Objetivo(s) de Aprendizaje - Eje 3 OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> › realizar un calentamiento específico individual o grupal. › usar ropa adecuada para la actividad. › cuidar sus pertenencias. › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones. 		
Conocimiento(s) previo(s)	Contenido(s)	Actividad(es) genérica(s)	Tipo de evaluación
<p>habilidades motrices básicas; por ejemplo: Realizar un giro sobre una viga de equilibrio, correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).</p>	<p>Correr, saltar, voltereta adelante, rodada, recepción caída, salto de precisión, salto del gato, recepción en barra, pasada o escalada de muro, pasada de vallas, salto del mono, pasada de vallas lateral, salto tic – tac, salto de la grúa, balanceo en barra, equilibrio en barra con 4 apoyos, desplazamiento colgado de un muro.</p>	<p>Las actividades en primera instancia estarán orientadas a el logro de las recepciones, voltereta adelante y rodada, de ahí en adelante, se concentrarán en circuitos progresivos, a medida que desarrollemos cada uno de los ejercicios específicos del Parkour.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>
<p>Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias;</p>	<p>Crear circuito de Parkour, establecer la dirección, el orden de la ejecución de los ejercicios. Delimitar el espacio y seleccionar los materiales.</p>	<p>Los alumnos deberán crear, sus propios circuitos con las destrezas acordes a sus capacidades y de mayor interés. Un sector será especial, para los alumnos que decidan resolver</p>	<p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>

Por ejemplo: reducir y ampliar espacios.		dudas o aumentar la complejidad de ejecución de algún ejercicio.	
Hábitos de higiene, posturales y de vida Saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	Utilizar una ropa distinta, utilizar protector solar, hidratarse antes, durante y después de la clase de Educación Física y Salud, asearse post sesión de clases.	En el marco de cada clase los alumnos deben asistir con el uniforme adecuado para la clase de Educación Física y Salud.	Formativa Sumativa
comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales como: •realizar un calentamiento específico individual o Grupal. •usar ropa adecuada para la actividad •cuidar sus pertenencias •manipular de forma Segura los implementos y las instalaciones.	calentamiento específico, ropa adecuada, manipular de forma Segura los implementos y las instalaciones.	Para el desarrollo de las actitudes referentes las clases serán circuitos progresivos que puedan desarrollar el logro de las ejecuciones de los ejercicios del Parkour, para esto a partir de la segunda clase, se establecen equipos de trabajo, que tendrán la misión de retroalimentar activamente a sus compañeros de equipo.	Formativa Sumativa

Fuente: elaboración propia

4.4 Planificación Clase a Clase

Tabla 3: Sesión número uno

Planificación de Clase N°1		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° Básico	Semestre: 1 – Clase 1
Unidad didáctica: Deportes Individuales, no convencionales, “El Parkour”		Horas: 12

Objetivos de Aprendizaje (OA)	Habilidad(es)	Actitud(es)
OA 1 OA 2 OA 3 OA 4 OA 6 OA 9 OA 11	Conocer, identificar y relacionar el Parkour con otros deportes y actividades cotidianas. Ejecución de Voltereta adelante, atrás y rodada.	-Demostrar confianza en sí mismos y al practicar actividad física. -Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte. -Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
Conocimiento(s) previo(s) - Correr, saltar, sostener, manipular elementos y objetos mantener el equilibrio en superficies inestables.	Actividad(es) genérica(s) Actividades tendientes a la recopilación de datos de forma diagnóstica, ejercicio de voltereta adelante, rodada y test de habilidades motrices.	Objetivo o actividad(es) específica(s) Conocer el deporte el Parkour. Ejecutar ejercicios como la voltereta adelante, rodada de forma diagnóstica.
Contenido(s) - El Parkour - Voltereta adelante y atrás. - Rodada		
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
Inicio El profesor en el aula muestra un video sobre el origen del Parkour, junto con sus ejercicios y destrezas más importantes, las cuales tienen relación con las que serán enseñadas, además de mostrar la rodada proveniente de la voltereta a delante como la ejecución más segura al momento de caer. Entrega un pauta de una salida pedagógica, que se realizara en la sesión n°6 Movilidad articular, segmentos articulares principales. Calentamiento, a través de juegos lúdicos tendientes a pintas en cuadrupedia, lo más cercano a las evaluaciones diagnósticas.	Sala audio visual, o del aula. Colchonetas.	Ejecuta Voltereta adelante Ejecuta Rodada. Intercambia opiniones con sus compañeros. Realiza consultas al profesor sobre la naturaleza del deporte.
Desarrollo Evaluación Diagnóstica, los alumnos se ubican en las colchonetas, los alumnos serán llamados por el		

<p>profesor y evaluados con una rúbrica (anexo 3) sobre los niveles de ejecución de la Voltereta adelante y la Rodada.</p> <p>También se recomienda considerar la realización de un test de habilidades motrices coordinativas</p>		
<p>Cierre</p> <p>Vuelta a la calma, elongación de los grupos musculares intervenidos en la sesión y retro alimentación desde el profesor y los alumnos.</p> <p>Se les pregunta a los alumnos por las sensaciones que desencadenó el deporte y las actividades.</p> <p>Tarea: observar a través de plataformas audiovisuales, ejecuciones tendientes a saltos, recepciones o caídas y variaciones.</p> <p>Para llevar un registro del logro de los contenidos actitudinales es pertinente llevar crear una lista de cotejo, ver Anexo 4.</p>		<p>Participa motivando a sus compañeros en las ejecuciones.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 4: Sesión numero dos

Planificación de Clase N°2		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° Básico	Semestre: 1 – Clase 2
Unidad didáctica: Deportes Individuales, no convencionales, “El Parkour”		Horas: 12
Objetivos de Aprendizaje (OA) OA 1 OA 2 OA 3 OA 6 OA 9 OA 11	Habilidad(es) Combinar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. Ejecutar voltereta adelante, rodada, caída simple con rodada, recepciones y saltos.	Actitud(es) -Autoconocimiento en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Auto superación en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Demostrar confianza en sí mismos. -Participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres. -Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. -Compañerismo al trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
Conocimiento(s) previo(s) - Correr, saltar, sostener, manipular elementos y objetos mantener el equilibrio en superficies inestables. Ejecución de la Voltereta y la rodada.	Actividad(es) genérica(s) Circuito de obstáculos para la ejecución de saltos, recepciones, y rodadas. Circuito de obstáculos por nivel con colchonetas para obtener un mejor desarrollo y ejecución de la rodada, abarcando el principio de Inclusión.	Objetivo o actividad(es) específica(s) Mejorar las ejecuciones de rodada. Ejecutar ejercicios del Parkour propuestos en la sesión: Rodada, caída simple, recepción en rodada, salto de precisión, salto de grúa, salto de Gato, equilibrio, equilibrio de Gato.
Contenido(s) - Rodada - Caída simple - Recepción en rodada - Salto de Precisión - Salto de Grúa. - Equilibrio -Equilibrio de Gato		
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
Inicio: El profesor realiza una serie de preguntas, con respecto a la revisión audiovisual solicitada la clase anterior con respecto a los ejercicios de Parkour solicitados. Movilidad articular de tobillo, rodilla, articulación coxofemoral, hombro, muñecas y cuello. Calentamiento: Juego “Pide ayuda”, un alumno debe pillar a un alumno, este al ser pillado ayudara a pillar y así sucesivamente hasta que todos hayan sido	- Colchonetas. - Colchoneton. - Plinto. - Cajones de base distintas alturas. - En lo posible escalera de braquiación.	Ejecuta Voltereta adelante. Ejecuta Rodada. Intercambia opiniones con sus

<p>pillados. El entorno de escape será la zona de nivelación de rodada y el circuito de obstáculos, podrán usar estos para sortear al alumno que pilla.</p>	<p>- Viga.</p>	<p>compañeros.</p>
<p>Desarrollo: El profesor dispondrá los materiales en dos zonas de ejecución, la primera corresponde a la nivelación y progresión de la rodada y la segunda zona, es más grande y se ubica el circuito de obstáculos. El profesor explicara y demostrara los ejercicios de Parkour destinados a lograr en la sesión dentro de la zona de obstáculos, entre ellos tenemos, caída simple, recepción en rodada, salto de precisión, salto de grúa, equilibrio, equilibrio de Gato. Los alumnos se distribuirán en equipos de a 3 estudiantes, y comenzarán a ejecutar el circuito pasando por cada uno de los ejercicios demostrados por el profesor. Los alumnos deben retroalimentarse mutuamente e intercambiar roles, ante el logro o la aproximación de este, con respecto a un ejercicio. (Pueden utilizar un teléfono celular para grabar sus ejecuciones, con la intención de compartirlas entre su equipo de trabajo y observarlas para mejorar. Para algunos casos de progresión avanzada, podrán crear su propio circuito o ruta.</p>		<p>Realiza consultas al profesor sobre la naturaleza del deporte.</p> <p>Participa motivando a sus compañeros en las ejecuciones.</p>
<p>Cierre: Vuelta a la calma, elongación de los grupos musculares intervenidos en la sesión y retro alimentación desde el profesor y los alumnos. Se les realiza una serie de preguntas a los alumnos por las sensaciones y emociones al enfrentarse a ejercicios que propusieron dificultades y las emociones al superar una ejecución u obstáculo. Tarea: Compartir el material audiovisual recopilado en casa y en la sesión, para compartirla con su grupo de trabajo. Tarea 2: revisar material audiovisual, que ayuden al alumno a crear su propio trazado de Parkour en cualquier ambiente (escolar, urbano, natural).</p>		

Fuente: elaboración propia

Tabla 5: Sesión número tres.

Planificación de Clase N°3		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° Básico	Semestre: 1 – Clase 3
Unidad didáctica: Deportes Individuales, no convencionales, “El Parkour”		Horas: 12
Objetivos de Aprendizaje (OA) OA 1 OA 2 OA 3 OA 6 OA 9 OA 11	Habilidad(es) Combinar las habilidades motrices básicas, en función de ejecutar las progresiones de los ejercicios del Parkour.	Actitud(es) -Autoconocimiento en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Auto superación en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Demostrar confianza en sí mismos. -Participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres. -Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. -Compañerismo al trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Demostrar seguridad al momento de manipular los implementos y desarrollarlos con pertinencia.
Conocimiento(s) previo(s) Rodada - Caída simple - Recepción en rodada. - Salto de Precisión - Salto de Grúa - Salto de Gato. - Equilibrio -Equilibrio de Gato	Actividad(es) genérica(s) Circuito de obstáculos para la ejecución de las progresiones complejas y ejercicios de saltos, recepciones y equilibrio.	Objetivo o actividad(es) específica(s) Ejecutar los ejercicios del Parkour propuestos: Salto del mono, salto del gorila, pasa vallas lateral, pasa muros, tic-tac, desplazamiento colgado de un muro. Identificar y nombrar las emociones involucradas en las ejecuciones de los ejercicios. Demuestra preocupación por el logro y avance de sus compañeros.
Contenido(s) - Salto del mono - Salto del Gorila - Pasa vallas lateral - Pasa muros - Tic-Tac - Desplazamiento colgado de un muro		
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
Inicio: El profesor realiza una serie de preguntas, con respecto a la tarea solicitada la sesión anterior, respecto a compartir la información. Y que los estudiantes comenten las ideas creativas que hayan formulado con la revisión audiovisual.	- Plinto - Colchonetas - Colchoneton - Trampolín - Muro	Ejecutan los ejercicios complejos del Parkour propuestos en

<p>Movilidad articular de tobillo, rodilla, articulación coxofemoral, hombro, muñecas y cuello. Calentamiento: pinta guerra de los mundos se forman dos equipos, ambos equipos se pueden pintar, pinta el que toca primero al otro (caso de empate dirime con piedra, papel o tijeras), para liberar a los compañeros pintados que estarán ovillados, los compañeros deberán liberarlos saltando por encima de ellos. Variación: para liberar al compañero, este deberá estar en equilibrio de gato y el compañero deberá realizar una pasada de valla lateral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escalera de Braquiación si posee. - Viga. - Cajones de base, de diferentes tamaños. - Step 	<p>la sesión, independiente de su logro o ejecución. -Intercambia opiniones con sus compañeros.</p>
<p>Desarrollo: El profesor dispondrá los materiales en dos zonas de ejecución, la primera corresponde a la nivelación, si es que algún alumno lo requiera y la segunda zona, es más grande y se ubica el circuito de obstáculos. El profesor explicara y demostrara los ejercicios de Parkour destinados a lograr en la sesión dentro de la zona de obstáculos, entre ellos tenemos, el salto del mono, salto del Gorila, pasa vallas lateral, pasa muros, Tic-Tac, desplazamiento colgado de un muro. (Se establecerá una progresión adecuada para el logro de los alumnos, el cual irá aumentando su progresión durante la clase, previamente indicando al profesor de la decisión). El profesor distribuirá a los alumnos en equipos de tres estudiantes, los cuales no deben ser los mismos de la clase anterior. Comenzarán a ejecutar el circuito pasando por cada uno de los ejercicios demostrados por el profesor. Los alumnos deben retroalimentarse mutuamente e intercambiar roles, ante el logro o la aproximación de este, con respecto a un ejercicio. (Pueden utilizar un teléfono celular para grabar sus ejecuciones, con la intención de compartirlas entre su equipo de trabajo y observarlas para mejorar. Para algunos casos de progresión avanzada, podrán crear su propio circuito o ruta.</p>		<p>Identifica y nombra las emociones involucradas en las ejecuciones de los ejercicios.</p> <p>Demuestra preocupación por el logro y avance de sus compañeros.</p> <p>Asume el rol de Observador y retroalimenta a sus compañeros en las ejecuciones.</p> <p>Acepta sugerencias y las ejecuta.</p> <p>Conoce y expresa sus límites y las sensaciones que ello provoca.</p>
<p>Cierre Vuelta a la calma, elongación de los grupos musculares intervenidos en la sesión y retroalimentación, el profesor indica que se reúnan los equipos y comenten las sensaciones y emociones experimentadas en la ejecución de los ejercicios y de la clase. Se les realiza una serie de preguntas a los alumnos para recopilar impresiones finales de las sensaciones y emociones propusieron dificultades y las emociones al superar una ejecución u obstáculo. Se realiza una pregunta a los alumnos, con respecto, ¿a qué aspectos o situaciones cotidianos de su vida, el Parkour podría ayudarlos? Tarea: Compartir el material audiovisual recopilado en casa y en la sesión, para compartirla con su grupo de trabajo. Tarea 2: revisar material audiovisual, que ayuden al alumno a crear su propio trazado de Parkour en cualquier ambiente (escolar, urbano, natural). Tarea 3: Redactar a mano en una plana los ejercicios que más llamo su atención o provocan mayor motivación, describiendo sus debilidades y fortalezas en la ejecución. Tarea 4: crear una posible distribución del circuito para la siguiente clase.</p>		

Tabla 6: Sesión número cuatro.

Planificación de Clase N°4		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° Básico	Semestre: 1 – Clase 4
Unidad didáctica: Deportes Individuales, no convencionales, “El Parkour”		Horas: 12
Objetivos de Aprendizaje (OA) OA 1 OA 2 OA 3 OA 6 OA 9 OA 11	Habilidad(es) Combinar de las habilidades motrices básicas. Crear un circuito propio junto con las destrezas y ejercicios que el niño estime propicias según sus capacidades. Relacionar el Parkour con otras asignaturas y eventos de acciones cotidianas o hechos relevantes en la vida del niño.	Actitud(es) -Autoconocimiento en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Auto superación en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Demostrar confianza en sí mismos. -Participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres. -Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. -Compañerismo y empatía al trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
Conocimiento(s) previo(s) Rodada, caída simple, recepción en rodada, salto de precisión, salto de grúa, equilibrio en viga, equilibrio de gato, salto del mono, salto del gorila, pasa vallas lateral, pasa muros, tic-tac, desplazamiento colgado de un muro.	Actividad(es) genérica(s) Circuito de obstáculos para la ejecución de las progresiones complejas y ejercicios de saltos, recepciones y equilibrio que los alumnos dispondrán en la sesión.	Objetivo o actividad(es) específica(s) Ejecutar los ejercicios del Parkour que ellos hayan elegido como sus fortalezas y debilidades a mejorar:
Contenido(s) Ruta de Parkour Entorno seguro.		
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
Inicio: El profesor realiza una serie de preguntas, con respecto a la tarea solicitada la sesión anterior, respecto a compartir la información, entregar la plana con nombre, apellido y curso. Los estudiantes comentan las ideas creativas que hayan formulado para la ruta del Parkour. Movilidad articular de tobillo, rodilla, articulación coxofemoral, hombro, muñecas y cuello. Calentamiento: se distribuyen en hileras de 7	- Plinto - Colchonetas - Colchoneton - Trampolín - Muro - Escalera de Braquiación si posee. - Viga.	Ejecutan los ejercicios complejos del Parkour propuestos en la sesión, independiente de su logro o ejecución.

<p>alumnos, la idea es que los primeros alumnos corran toquen la pared y se ubiquen a una distancia delimitada por el profesor y debe imitar un obstáculo, el segundo debe pasar el obstáculo que ha formado su compañero tocar la pared, volver y hacer otro obstáculo, diferente al anterior y así sucesivamente.</p>	<p>- Cajones de base, diferentes tamaños. - Step</p>	<p>-Intercambia opiniones con sus compañeros.</p>
<p>Desarrollo: El profesor separa al curso en 4 grupos, a cada uno será asignada una tarea referente a un obstáculo. Los estudiantes construyen la ruta del Parkour utilizando la mayor cantidad de espacio posible. Luego el profesor indica que los alumnos, deberán agruparse de a dos personas, pero para ello el profesor indica que deben elegir al alumno que creen que podrán ayudar más con el entendimiento de sus fortalezas en algún ejercicio. E inician los ejercicios que ellos creen que deben fortalecer (intercambiar roles alumno observador y ejecutante). Variación, el profesor les indica que las duplas deberán ejecutar la ruta organizada por ellos mismos.</p>		<p>Identifica y nombra las emociones involucradas en las ejecuciones de los ejercicios.</p> <p>Demuestra preocupación por el logro y avance de sus compañeros.</p> <p>Asume el rol de Observador y retroalimenta a sus compañeros en las ejecuciones.</p>
<p>Cierre: Vuelta a la calma, elongación de los grupos musculares intervenidos en la sesión y retro alimentación, el profesor indica que se reúnan las parejas de trabajo y comenten las sensaciones y emociones experimentadas en la ejecución de los ejercicios y de la clase. Se les realiza una serie de preguntas a los alumnos para recopilar impresiones finales de las sensaciones y emociones que presentaron dificultades, al superar una ejecución u obstáculo, junto con la retroalimentación y motivación que proporcione el compañero. Los alumnos responden, con respecto, ¿a qué aspectos o situaciones cotidianos de su vida, el Parkour podría ayudarlos? Tarea: Compartir el material audiovisual recopilado en casa y en la sesión, para compartirla con su grupo de trabajo. Tarea 2: revisar material audiovisual, para diferenciar entre Parkour y Freerunning. Tarea 3: Redactar a mano en una plana las principales dificultades y logros que han experimentado a lo largo de la unidad, y cuáles son las emociones que se desprenden de esas ejecuciones, el cual, los niños han identificado. Tarea 4: Pensar en un lugar donde les gustaría realizar Parkour. Y a quien le gustaría enseñarle el Parkour.</p>		<p>Acepta sugerencias y las ejecuta.</p> <p>Conoce y expresa sus límites y las sensaciones que ello provoca.</p> <p>Crea y propone a sus compañeros y profesor alternativos de ruta.</p>

Tabla 7: Sesión número cinco

Planificación de Clase N°5		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° Básico	Semestre: 1 – Clase 5
Unidad didáctica: Deportes Individuales, no convencionales, “El Parkour”		Horas: 12
Objetivos de Aprendizaje (OA) OA 1 OA 2 OA 3 OA 6 OA 9 OA 11	Habilidad(es) Combinar las habilidades motrices básicas. Crear un circuito propio junto con las destrezas y ejercicios que el niño estime que haya superado según sus capacidades. Relacionar el Parkour con otras asignaturas y eventos de acciones cotidianas o hechos relevantes en la vida del niño.	Actitud(es) -Autoconocimiento en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Auto superación en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Demostrar confianza en sí mismos. -Participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres. -Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. -Compañerismo y empatía al trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
Conocimiento(s) previo(s) Rodada, caída simple, recepción en rodada, salto de precisión, salto de grúa, equilibrio en viga, equilibrio de gato, salto del mono, salto del gorila, pasa vallas laterales, pasa muros, tic-tac, desplazamiento colgado de un muro Seguridad	Actividad(es) genérica(s) Circuito de obstáculos para la ejecución de los ejercicios del Parkour en su totalidad saltos, recepciones y equilibrio que los alumnos dispondrán en la sesión.	Objetivo o actividad(es) específica(s) Ejecutar y superar los ejercicios más complejos de ejecutar para los alumnos. Ejecutar la ruta abarcando la mayor cantidad de ejercicios del Parkour revisados en sesiones anterior, ajustando su logro en función de sus capacidades. Identifica y nombra las emociones involucradas en las ejecuciones de los ejercicios. Conoce y expresa sus límites y las sensaciones que ello provoca.
Contenido(s) Ruta de Parkour completo Entorno seguro		
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
Inicio El profesor realiza una serie de preguntas, con respecto a la tarea solicitada la sesión anterior, respecto a si han compartido información y a través de que medio. Solicitar la entrega de la plana con nombre, apellido y curso. Los estudiantes comentan las ideas creativas que hayan formulado para la ruta del Parkour. Movilidad articular de tobillo, rodilla, articulación coxofemoral, hombro, muñecas y cuello.	- Plinto - Colchonetas - Colchoneton - Trampolín - Muro - Escalera de Braquiación si posee. - Viga.	Ejecutan los ejercicios complejos del Parkour. Propone alternativas, para adaptar el ejercicio para

<p>Calentamiento: fusión de dos Juegos nadie sabe para quién trabaja junto con el semáforo, el juego consiste, en quemar a 10 compañeros con la pelota de esponja y así avanzar por etapas estas estarán definidas por el profesor desde ejercicios del Parkour, penitencias o resolución de problemas operacionales de matemáticas. Para que mar a los compañeros, se puede lanzar la pelota de esponja pudiendo perderla, quemar con la pelota en mano según los colores del semáforo, Rojo todos se detienen en congelados, amarillo queman con la pelota en la mano y verde, pueden lanzar la pelota.</p>	<p>- Cajones de base, diferentes tamaños - Step -Pelotas de esponja o de papel de cuaderno.</p>	<p>su ejecución. Intercambia opiniones con sus compañeros. Identifica y nombra las emociones involucradas en las ejecuciones de los ejercicios.</p>
<p>Desarrollo: El profesor establece equipos de trabajo de 4 personas, para establecer discusión entre el grupo, la idea es que los alumnos distribuyan el material como ellos quieran, y al momento de ejecutar, deberán hacerlo desde lo más simple para ellos (con el ajuste adecuado) a lo más simple.</p>		<p>Demuestra preocupación por el logro y avance de sus compañeros.</p>
<p>Luego los alumnos deberán, ajustar los ejercicios e intentar ejecuciones complejas, que supongan un reto y un desafío para cada uno de ellos.</p>		<p>Asume el rol de Observador y retroalimenta a sus compañeros en las ejecuciones.</p>
<p>Cierre Vuelta a la calma, elongación de los grupos musculares intervenidos en la sesión y retro alimentación, el profesor indica que se reúnan las parejas de trabajo y comenten las sensaciones y emociones experimentadas en la ejecución de los ejercicios y de la clase.</p>		<p>Acepta sugerencias y las ejecuta.</p>
<p>Se les realiza una serie de preguntas a los alumnos para recopilar impresiones finales de las sensaciones y emociones que presentaron dificultades, al superar una ejecución u obstáculo, junto con la retroalimentación y motivación que proporcione el compañero.</p>		<p>Conoce y expresa sus límites y las sensaciones que ello provoca.</p>
<p>Tarea: Compartir el material audiovisual recopilado en la sesión, para compartirla con su grupo de trabajo.</p>		<p>Crea y propone a sus compañeros y profesor alternativos de ruta.</p>
<p>Tarea 2: Redactar a mano en una plana, otros ejercicios que ellos quisieran aprender relacionados al Parkour.</p>		
<p>Tarea 3: Trabajo en campo y en equipo. Crear un video, que contenga al menos 7 ejercicios del Parkour en un ambiente seguro, como en el hogar o cercanía a esta, plaza, parque. El cual explique cómo se realiza cada ejercicio, más su ejecución de ambos y describan las sensaciones, valores y/o actitudes ver Anexo 5.</p>		
<p>El profesor puede considerar evaluar las habilidades motrices a través de una evaluación de tipo sumativa consistente en un circuito de destrezas motrices, Rúbrica de evaluación en Anexo 6.</p>		

Fuente: elaboración propia

Tabla 8: Sesión número seis.

Planificación de Clase N°6 – Salida Pedagógica		
Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 6° Básico	Semestre: 1 – Clase 6
Unidad didáctica: Deportes Individuales, no convencionales, “El Parkour”		Horas: 12
Objetivos de Aprendizaje (OA) OA 1 OA 2 OA 3 OA 4 OA 6 OA 9 OA 11	Habilidad(es) Combinar las habilidades motrices básicas. Crear un circuito propio junto con las destrezas y ejercicios. Relacionar el Parkour con el medio ambiente y su ejecución en este.	Actitud(es) -Autoconocimiento en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Auto superación en la práctica de los ejercicios del Parkour. -Demostrar confianza en sí mismos. -Participar de manera activa en la clase. -Promover la participación equitativa de hombres y mujeres. -Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. -Compañerismo al trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. -Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
Conocimiento(s) previo(s) Rodada, caída simple, recepción en rodada, salto de precisión, salto de grúa, equilibrio en viga, equilibrio de gato, salto del mono, salto del gorila, pasa vallas laterales, pasa muros, tic-tac, desplazamiento colgado de un muro Seguridad	Actividad(es) genérica(s) Creación de un circuito o ruta de Parkour en un entorno fuera de la escuela.	Objetivo o actividad(es) específica(s) Crear una ruta de Parkour y ejecutarla, esta debe contener la mayor cantidad de ejercicios que haya aprendido el estudiante en las sesiones anteriores.
Contenido(s) Ruta de Parkour fuera de la escuela Entorno seguro		
Secuencia didáctica	Recursos de aprendizaje	Indicador(es) de evaluación o logro
Inicio El profesor realiza una serie de preguntas, con respecto a la tarea solicitada la sesión anterior, respecto a si han compartido información y a través de que medio. Solicitar la entrega de la plana con nombre, apellido y curso. Los estudiantes comentan las ideas creativas que hayan formulado para la ruta del Parkour en un entorno fuera de la escuela. Movilidad articular de tobillo, rodilla, articulación coxofemoral, hombro, muñecas y cuello. Calentamiento: Juegos que los mismos alumnos han	Proporcionado por el entorno.	Crean una ruta de Parkour. Propone alternativas, para adaptar el ejercicio según el entorno. Intercambia

propuestos.		opiniones con sus
<p>Desarrollo El profesor reúne a los delegados de equipo de trabajo, se les entrega las instrucciones, y comenzamos el análisis del entorno, posibles peligros, zonas seguras, zona de basura o reciclaje, etc.</p> <p>Crear la ruta de Parkour propuesta en consenso con el resto del equipo.</p> <p>Ejecución de la ruta de Parkour</p> <p>Cabe destacar que este entorno debe ser cercano al establecimiento, como plaza o parque de preferencia, para mantener la seguridad e integridad de los estudiantes.</p>		<p>resuelve problemas que presente el entorno.</p> <p>Demuestra preocupación por el logro de sus compañeros.</p> <p>Retroalimenta a sus compañeros.</p>
<p>Cierre: Vuelta a la calma, elongación de los grupos musculares intervenidos en la sesión y retro alimentación, el profesor indica que se reúnan los equipos de trabajo y comenten las sensaciones y emociones experimentadas en la ejecución de los ejercicios en el entorno.</p> <p>Se les realiza una serie de preguntas a los alumnos para recopilar impresiones finales de las sensaciones y emociones que experimentaron a lo largo de la unidad, entregando un valor a cada actor, material, deporte, compañero, y actitudes.</p>		<p>Acepta sugerencias y las ejecuta.</p> <p>Conoce y expresa sus límites y las sensaciones que ello provoca.</p>

Fuente: elaboración propia

5 Conclusiones

El Parkour es un deporte autosustentable, es decir, no requiere de mayor infraestructura para poder realizarlo.

Dentro de sus características, el Parkour puede ser abordado desde variadas temáticas en 6to año Básico, desde el desarrollo de las habilidades motrices, entregar un sentido de aventura en las unidades de actividad física al aire libre, e incluso como deporte aventura e incluso desde un punto de vista de la gimnasia si el profesor lo prefiere.

La forma de enseñanza, para abordar el Parkour, tampoco tiene límites, podemos realizar circuitos, podemos usar el método analítico y descomponer ejercicio por ejercicio para su obtención, y abordarlo de forma sintética en realidades que los alumnos se sientan identificados como sus gustos, preferencias, sueños, metas, deportes, vida diaria etc. O aún más importante que los alumnos sean los creadores de su propia ruta de Parkour.

Existen variadas metodologías para su desarrollo y comprensión, el uso de las TICS, para conocer, indagar y profundizar sobre lo que se está haciendo en el ámbito internacional y conocer a sus principales exponentes. Encontramos el modelo de Aprendizaje Cooperativo en el desarrollo del trabajo colectivo, procesamiento grupal, interacción cara a cara y desarrollo de habilidades interpersonales. (Fernández S. , 2012). Modelo de Aventura, la cooperación como eje fundamental en el logro de las metas, el respeto, el apoyo dentro del grupo y el nivel de desafío lo elige cada estudiante, reflexiones grupales como método de feed-back. Este modelo plantea actividades seguras de riesgo y desafío para promover la cooperación entre los estudiantes, el logro personal, la autoconfianza y la inventiva (Fernández S. , 2012). Por lo tanto, se pueden ver, de manera inmediata, las conexiones entre un modelo y otro. Modelo de Responsabilidad y Social, establece cinco niveles de responsabilidad a desarrollar por los estudiantes: Respeto a los

demás, participación, esfuerzo, autonomía personal, empatía, compasión, liderazgo y transferencia a otros contextos que debemos intentar desarrollar en los niños.

En cuanto a sus competencias, podemos inferir que el pensamiento crítico y la resolución de problemas, a través, de fomentar valores de no-competición y de superación, con la intención de que el niño pueda relacionar la filosofía del Parkour en su vida diaria con los desafíos de su propia vida.

Expresar su interioridad como método de trabajo cooperativo para la resolución de problemas, mejorar la comunicación en sus habilidades interpersonales con el medio que lo rodea, amigos, familiares, etc. Desarrollar su creatividad y confianza, conectar a los estudiantes con aprendizajes más allá del contexto escolar.

El Parkour es un deporte no excluyente e inclusivo con la facilidad de abordar cualquier tipo de necesidad que requieran los alumnos, no discrimina física, cognitiva y socialmente.

En consecuencia, si el MINEDUC entrega libertad porcentual de elaboración curricular propia y no diferencia entre mejores o peores deportes, nos surge la siguiente interrogante, ¿Quiénes son los encargados de abordar y promover material actualizado y contextualizado?, pues distinguimos dos elementos relevantes, el propósito del establecimiento educacional y el quehacer docente.

Desde el punto de vista de los estilos de vida, el descubrimiento de los deportes no convencionales, están determinados a sufrir procesos de cambio post origen, donde se forjan los principios básicos que los creadores hayan establecidos según alguna necesidad colectiva o individual, luego el proceso de aceptación y finalmente de adaptación a través del tiempo, conforme las demandas y necesidades sigan apareciendo o evolucionando. Este proceso

se ha acelerado actualmente debido a la globalización de la transmisión de la información, accediendo desde distintas perspectivas al descubrimiento de los deportes emergentes, tanto convencionales como no convencionales.

Estos deportes parecieran atravesar filtros, para finalmente ser aceptados como alternativa curricular, observamos entonces que el profesor ha hecho uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación, sumado a las plataformas de artículos y estudios, encontrar una alternativa, se empodera de ella llevándola a su propia práctica, luego identifica sectores, comunidades, organizaciones, o grupos con similares necesidades y las propone, los acercamientos lógicos en nuestro país sería practicar el deporte, establecerlo en programas recreativos que propone al profesor una plataforma de ensayo y error, para aproximarse a la escuela, encontramos las actividades extracurriculares o extra programáticas, desarrolladas post horario de clases dentro de la escuela. Finalmente el profesor tendrá la capacidad de proponer el deporte como alternativa curricular. Y así el docente transformarse en un crítico curricular y transformarse en un constructor disciplinar, atendiendo las nuevas necesidades de los estudiantes.

Una herramienta útil para concretar el ingreso del deporte en la escuela como alternativa curricular, es el Análisis Didáctico establece normas y pasos metódicos para abordar el nuevo material curricular que ayudara a establecer los elementos más relevantes que debe tener en cuenta el docente, por ejemplo, el primero aborda los conceptos disciplinarios, que abarcan los contenidos del deporte y responden a la pregunta ¿Qué enseñar?, ¿Qué potencialidad tiene estos conceptos al interior de la disciplina?. En segundo lugar, aborda los procedimientos de enseñanza, referidos al ¿Cómo enseñar? ¿Cuáles son los procedimientos que se utilizan para la apropiación de dichos conceptos? Y en tercer lugar el sujeto y el contexto, que responde a la

pregunta ¿A quién enseñar?, este aborda todas las variables medioambiental, biológico, físico, psicológico, social económico del sujeto.

El Parkour responde a muchas necesidades y demandas de los jóvenes hoy en día, en primera instancia el Parkour es un deporte auto sustentable, es decir, que se puede adaptar a cualquier circunstancias y nivel educativo, este deporte no requiere de materiales para su desarrollo, sino que el docente con mucha inventiva, puede abordar el Parkour con lo que ofrece el entorno.

El Parkour cambia la perspectiva del alumno, de ser espectador, a protagonista motivador y líder en indagatoria, para transformarse en un descubridor de posibilidades, que sus propios intereses motiven y despierten en él. Convirtiendo al estudiante dormido y expectante de la realidad, en observador crítico capaz de relacionar las actividades con otros tópicos e incluso con su vida cotidiana, traspasar el pasar obstáculos y enfrentarlos supone una analogía con su propia vida y resolver problemas con una actitud altruista demarcada por la filosofía de este hermoso deporte llamado Parkour.

Podemos concluir finalmente, que este deporte no convencional no ha alcanzado su desarrollo máximo, al ser un deporte emergente en vías de consolidación, determinada por la gran cantidad de niños, jóvenes y adultos que día a día suman adeptos a su práctica espontánea, en cualquier lugar que brinde las posibilidades de su ejecución. Por lo tanto, he aquí un nicho potencial de deporte a ser abordado por los profesores de educación física y salud, para que la práctica de este deporte, sea de manera segura, responsable y con conocimientos adquiridos, asegurando la integridad afectivo-cognitivo-motriz de los practicantes, lo que implica una nueva fuente de posibilidades, tanto para el marco curricular, desarrollo personal y desarrollo laboral de quienes lo enseñan.

6 Bibliografía

- Álvarez, C. S.-R. (2012). El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo. En C. S.-R. Álvarez.
- Belle, M. L. (2010). Analisis del arte del desplazamiento en torno a la corporeidad. En M. L. Belle, *Parkour, ser y durar, transformaciones del cuerpo y del espacio*. II Congreso Internacional Artes en Cruce: bicentenarios latinoamericanos y globalizacion.
- Bernal, D. M. (2012). La planificación. En D. M. Bernal, *Conceptos Básicos, Principios, Componentes, Características y Desarrollo del Proceso* (pág. 4). Los Teques.
- Educar, C. (2016). Análisis Didáctico. En P. M. Media, *Una Herramienta para la Comprensión y Significación de Materiales Curriculares* (pág. 2).
- Fernández, S. (2012). Parkour en Primaria. En S. Fernández, *Parkour en Primaria*.
- Fernández, Y. (2007). Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y las necesidades educativas especiales (NEE). En Y. Fernández, *Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y las necesidades educativas especiales (NEE)* (pág. 1). Buenos Aires: Revista Digital efdeportes.
- Física, R. D. (2015). Un Nuevo Contenido en el Área de Educación Física. El Parkour. En A. B. Salvador Montoro, *Un Nuevo Contenido en el Área de Educación Física. El Parkour* (pág. 106).
- 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 . En D. S. Gómez Acevedo. Universidad Libre.
- Gutierrez Opazo, R. y. (2014). Parkour como medio motriz. En R. y. Gutierrez Opazo, *Parkour como medio motriz*. IX Congreso Argentino y IV

Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.

MINEDUC. (2012). Establece Bases Curriculares para la Educación Básica en Asignaturas que Indica. En L. chilena. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.

MINEDUC. (s.f.). Resultados SIMCE 2015. En MINEDUC, *Resultados SIMCE 2015*.

OMS. (s.f.). Enfermedades no Transmisibles. En O. OMS, *Enfermedades no Transmisibles*.

Parkour, W. (2015). Parkour. En W. Parkour, *Una mirada sobre la disciplina del Movimiento* (pág. 4). Perú.

Sampieri, R. H. (s.f.). Metodología de la Investigación. En R. H. Sampieri, *Metodología de la Investigación*.

Sánchez, A. J. (2010). Promotion of Alternative Sports as Educational Facilities. En A. J. Sánchez, *Promocion de los deportes alternativos como medios educativos*. Spain: D. A. A. Scientific Section Martos.

UNESCO. (2002). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. En UNESCO, *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte* (pág. 3).

UNESCO. (2002). Compromiso UNESCO. En UNESCO, *Por un Compromiso en favor de una educación física de calidad para escolares y jovenes del mundo entero* (págs. A-1).

UNICEF. (1990). Convencion sobre los derechos del Niño. En UNICEF, *Convencion sobre los derechos del Niño* (págs. Art 29, Sec. 1a, b, 2).

Verlilla, C. (2015). Unidad Didactica: Parkour. En C. Verlilla, *2° Curso Educación Secundaria Obligatoria*.

7 Anexos

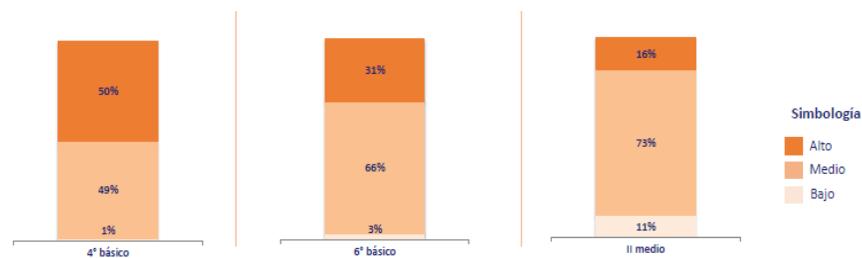
Resultados del SIMCE en Educación Física año 2016.



Principales resultados

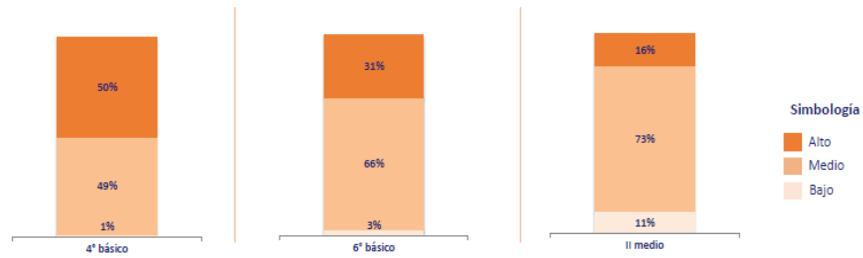
- En Autoestima académica y motivación escolar, resultados a favor de las mujeres. En particular, es necesario mejorar la motivación escolar de los hombres.
- En Hábitos de vida saludable, bajos resultados en II medio. Es necesario mejorar los hábitos de vida activa de las mujeres y los hábitos alimenticios de los hombres.
- Observamos una brecha socioeconómica en Clima de convivencia escolar en 4° y 6° básico y II medio. Es necesario mejorar el Clima de convivencia escolar en los establecimientos más vulnerables.
- Brecha de género en Participación y formación ciudadana. Es necesario fomentar la participación de las mujeres de II medio.

Indicadores de Desarrollo Personal y Social Hábitos de vida saludable



Resultados preocupantes en II medio, solo un 16% se encuentra en el tramo alto.

*No hay diferencias significativas con los resultados del año anterior.

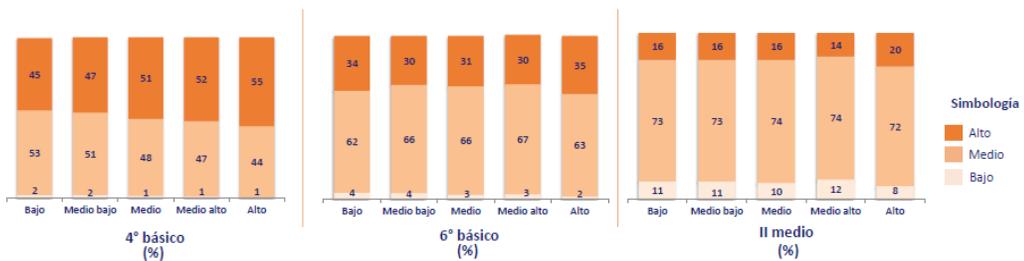


Resultados preocupantes en II medio, solo un 16% se encuentra en el tramo alto.

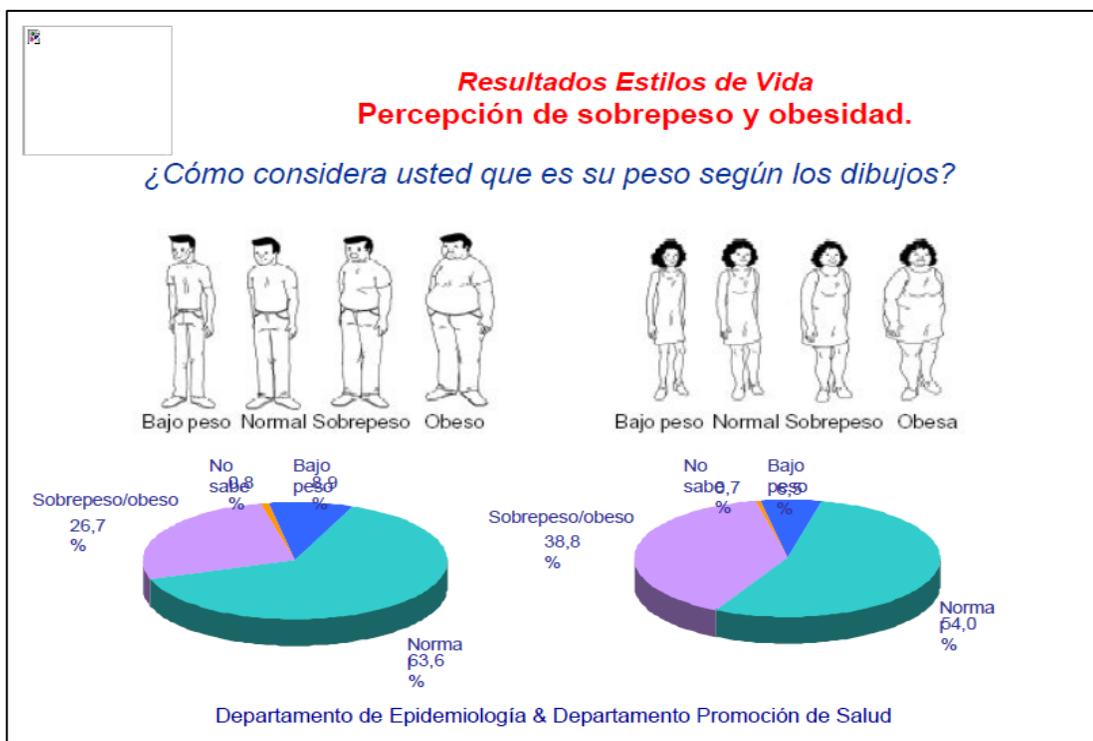
*No hay diferencias significativas con los resultados del año anterior.

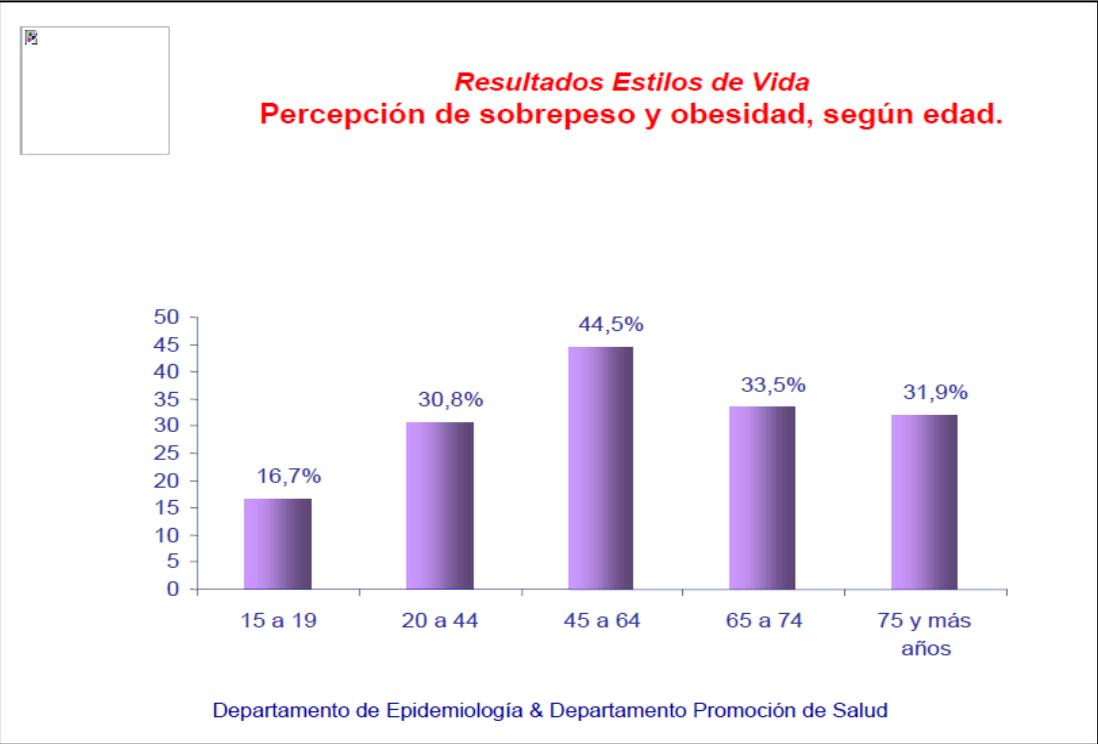
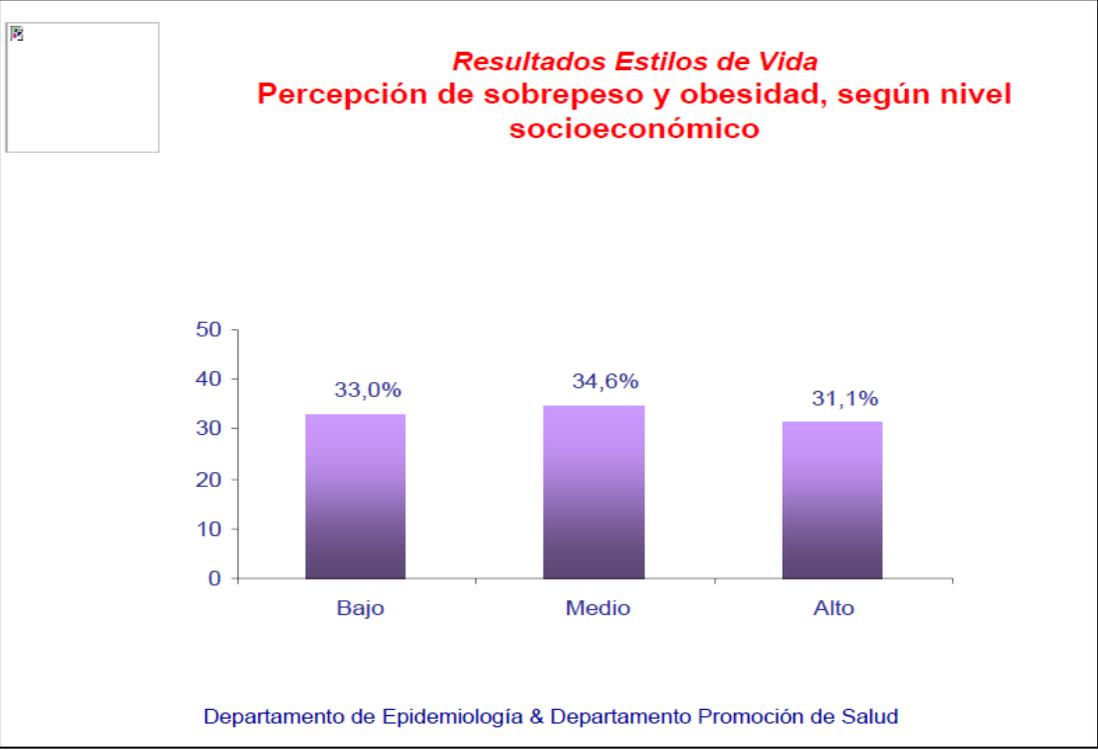


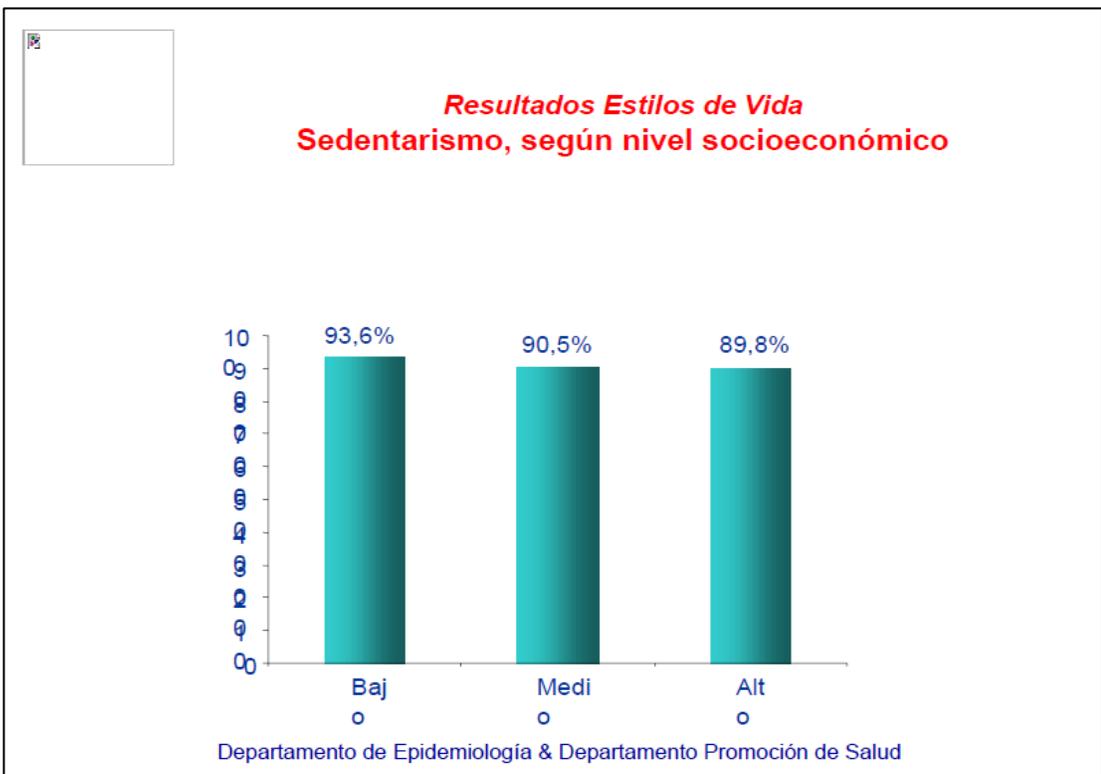
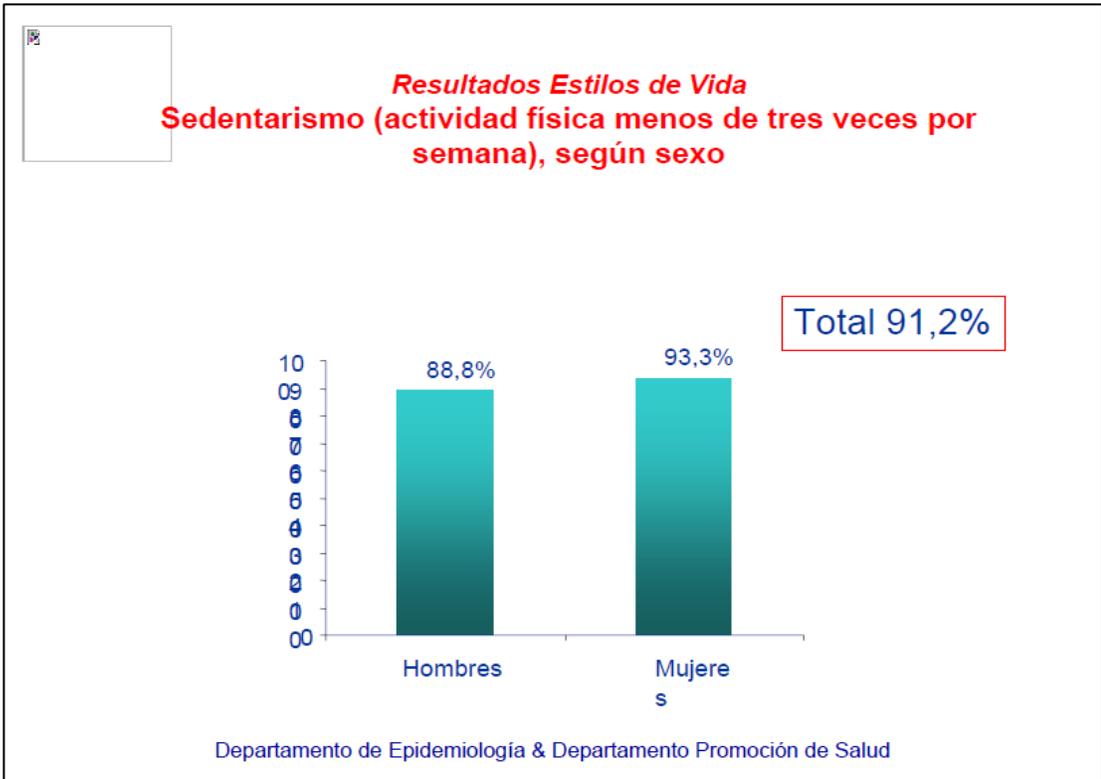
Fondos 2017_2 copia 13.png

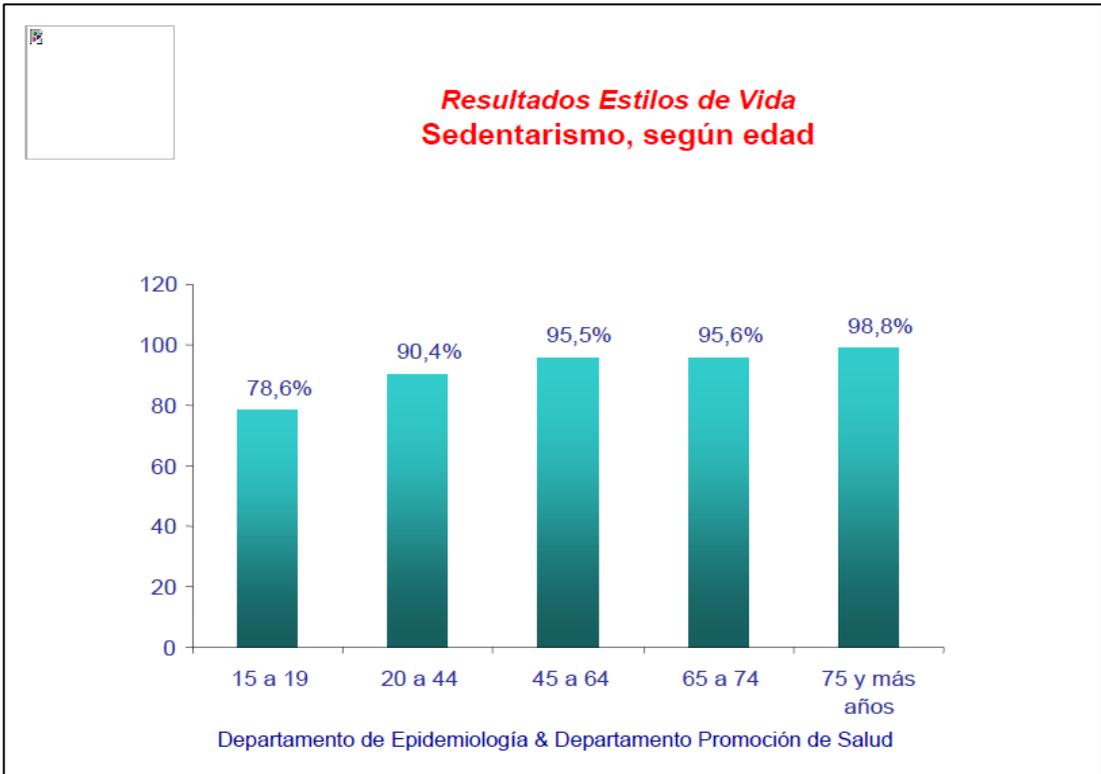


**En 4° básico se observan diferencias entre los resultados de los GSE.
 En 6° básico y II medio existen diferencias entre grupo alto y los otros grupos.**









Rúbrica de evaluación diagnóstica Voltereta Adelante

Para Rodada, misma rúbrica consideración solo en el Indicador 4 (una mano va por el costado de la cabeza en prono con dirección hacia delante y el otro extremo se ubica el hombro, recogiendo el brazo hacia el tronco).

Indicador	5 Muy Bueno	4 Bueno	3 Regular	2 Malo	1 Deficiente
1. Carrera	Toma impulso a tres metros sin detenerse en la colchoneta	Toma impulso a dos metros detenerse en la colchoneta	Toma impulso a un metro detenerse en la colchoneta	Se detiene al momento de ejecutar	No considera el impulso importante para la ejecución
2. Posición de los Brazos	Extendidos pegados en las orejas desde arriba hasta llegar a la colchoneta	Extendidos pegados en las orejas desde arriba, pero flexiona al llegar a la colchoneta	Inician semi flexionados desde arriba hasta llegar a la colchoneta	Codos flexionados desde el inicio a la colchoneta	Codos flexionados, no genera impulso con las manos.
3. Estocada	Ubica un pie delante del otro separados y extendidos, impulsando hacia delante	Ubica un pie delante del otro separados, pero el pie de apoyo se flexiona	Ubica un pie delante del otro no tan separado y con el pie de apoyo semi flexionado	Impulsa hacia delante a pies juntos	Se detiene flexiona rodillas y ejecuta.
4. Ovillado, más apoyo de las manos	Las manos se ubican por los costados de la cabeza	Las manos se ubican por los costados de la	Las manos se ubican fuera del eje en dirección hacia la	Las manos mal ubicadas la cabeza	Las manos mal ubicadas la cabeza no está

	en prono, el mentón se coloca en el manubrio del esternón y flexiona el tronco generando el ovillado	cabeza en prono, el mentón no se ubica en el manubrio del esternón alterando levemente el ovillado	cabeza o hacia afuera, el mentón no se ubica en el manubrio del esternón, alterando levemente el ovillado	no está flexionada, pero ejecuta debido al impulso	flexionada, la espalda esta recta, por lo cual necesita de ayudas.
5. De pie sin ayuda de las manos	Ejecución fluida, pies juntos, manos extendidas hacia arriba	Ejecución fluida pies juntos, brazos semi flexionados	Ejecución no fluida, poco impulso, se pone de pie con esfuerzo	Ejecución no fluida poco impulso, se pone de pie con esfuerzo, juntando las rodillas, separando los pies	No se pone de pie.
6. Participa en clases	Participa activamente de la clase, realiza preguntas, se preocupa por el logro de la ejecución, y ayuda a otros a lograrlo.	Participa de forma activa de la clase, realiza preguntas, se preocupa por el logro de la ejecución.	Participa de forma activa de la clase, realiza preguntas, se preocupa por el logro de la ejecución	Participa de forma intermitente en la clase, realiza de vez en cuando las ejecuciones.	Participa de forma intermitente de la clase pregunta de forma reiterada que toca hacer, no manifiesta preocupación por el logro de la ejecución.

Lista de cotejo de contenidos actitudinales

Indicadores	Siempre	A Veces	No Observado
Intercambia opiniones con sus compañeros y resuelve problemas que presente el entorno.			
Identifica y nombra las emociones involucradas en las ejecuciones de los ejercicios.			
Demuestra preocupación por el logro y avance de sus compañeros.			
Asume el rol de Observador y retroalimenta a sus compañeros en las ejecuciones.			
Acepta críticas y sugerencias y las usa para su beneficio personal.			
Conoce y expresa sus límites y las sensaciones que ello provoca.			

Pauta de Trabajo Grupal Audiovisual.

El objetivo del trabajo es realizar un video, los alumnos forman equipos de 3 personas.

Se pretende, que los alumnos sean capaces de:

- a. Conocer diferentes lugares posibles de práctica del deporte.
- b. las condiciones seguras que debe poseer el entorno
- c. Ejecutar los ejercicios del Parkour, creando su propia ruta individual.
- d. Compartir ideas, escuchar críticas, sugerencias aceptándolas con respeto, lograr consenso y resolver problemas.
- e. Intercambiar roles de retroalimentación y ejecución, compartir sensaciones y/o las emociones experimentadas.

Diseño

- a. El video debe tener una duración, máxima de 10 minutos y mínimo 5.
- b. deben incluir: descripción de la zona segura seleccionada y proponer otros lugares observados, ejercicios que cada integrante realizara, música de fondo en las ejecuciones.
- c. Análisis o retroalimentación de cada integrante.
- d. expresar las sensaciones o emociones desarrolladas y experimentadas en el trabajo, relacionar su utilidad, en el manejo de conflictos y resolución de problemas.

Rúbrica Evaluación Circuito de Obstáculos.

Indicador	5 Muy bueno	4 Bueno	3 Regular	2 Malo	1 Deficiente
Demuestran dominio de su cuerpo en el espacio físico del circuito	Se desplaza por el circuito sin pérdida de equilibrio y sin titubeos y sin detenciones	Se desplaza por el circuito sin pérdida de equilibrio con al menos 2 titubeos	Se desplaza por el circuito con pérdida de equilibrio, titubeos y detenciones	Se desplaza por el circuito con pérdida de equilibrio, y caídas, el circuito es muy exigente para su nivel motriz	Se desplaza por el circuito con pérdidas de equilibrio, decide no terminar el circuito, propuesto.
Dominan el equilibrio dinámico	Camina hasta el final de una barra sin desbalanceo, ni titubeos	Camina hasta el final de una barra, pero titubea en el trayecto	Camina hasta el final de una barra, titubea y a momentos se detiene para reestablecer el equilibrio	Camina hasta casi el final de una barra con más de un titubeo y pérdida del equilibrio	Camina por la barra, pierde el equilibrio y cae antes de terminar el trayecto
Ejecutan la rodada para amortiguar una caída	Post caída flexiona rodillas inclina cuerpo hacia adelante, una mano al costado de la cabeza, la otra se recoge al tronco ubicando el hombro en vez de la mano realiza un ovillado y termina con una voltereta lineal sin perder el equilibrio y/o balancearse	Post caída flexiona rodillas inclina cuerpo hacia adelante, una mano al costado de la cabeza, y la otra recogida hacia el tronco ubicando el hombro, realiza un ovillado y termina con una voltereta con pérdida del equilibrio y/o se balancea	Post caída flexiona rodillas inclina cuerpo hacia adelante, manos fuera del rango de apoyos costados de la cabeza, realiza un ovillado y termina con dificultades la voltereta con pérdida del equilibrio y/o se balancea	Post caída flexiona rodillas inclina cuerpo hacia adelante, manos fuera del rango de apoyos costados de la cabeza, realiza un ovillado y realiza la voltereta con rodada	Post caída flexiona rodillas inclina cuerpo hacia adelante, el alumno confunde la voltereta con la rodada

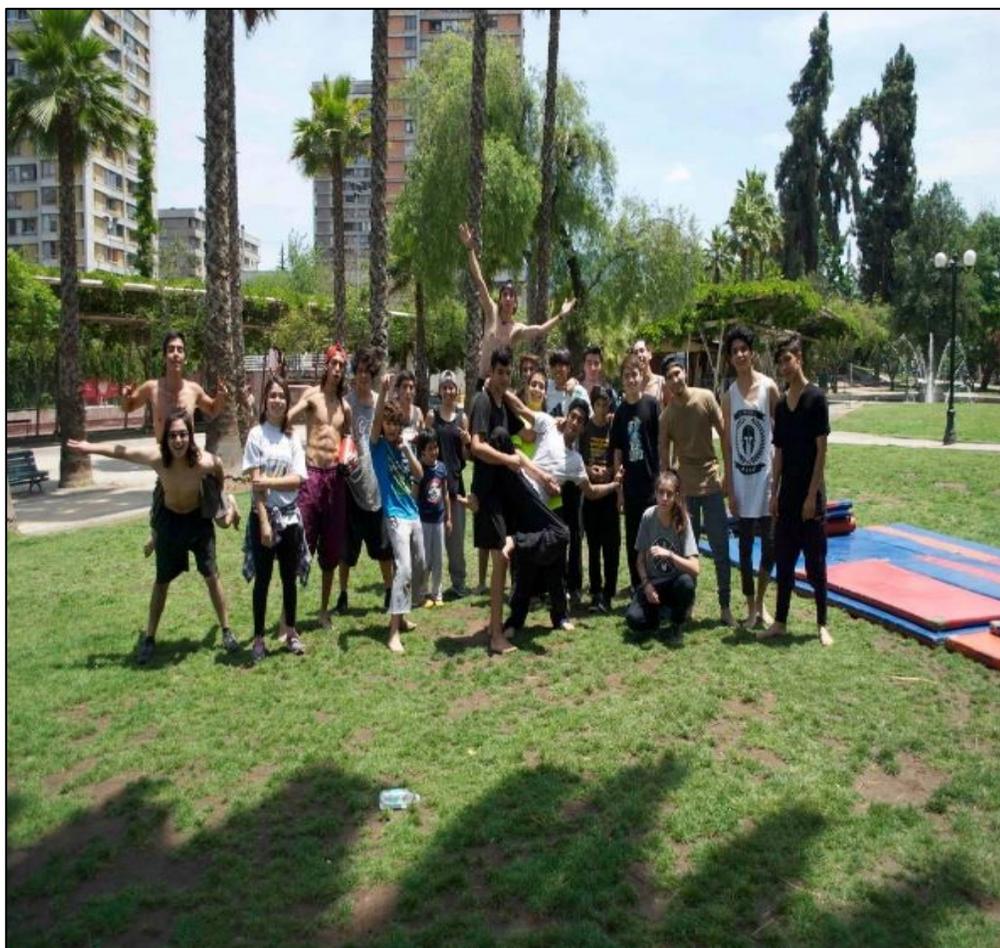
Lista de Cotejo ejercicios del Parkour

Indicadores	Muy Bueno	Bueno	Regular
Ejecutan saltos con impulso, carrera.			
Saltos: ejecuta las 4 fases: Previa, de impulso, fase de vuelo y fase de caída			
Ejecutan distintos tipos de caídas: básica o simple Recepción en rodada.			
Demuestran complemento en recepciones de caídas con pies y manos.			
Se Mantiene colgado desde una escalera de braquiación.			
Se desplazan por la escalera de braquiación de ida y vuelta sin detenciones.			
Descuelgue de la escalera de braquiación y recepción con rodada.			

Registro fotográfico



Parque Inés de Suárez y Plaza Inés de Suarez



Parque Inés de Suárez y Plaza Inés de Suarez