

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,  
Volumen 9, Número 1.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

# **APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: INVESTIGACIÓN PROYECTIVA DE TALLERES EXTRACURRICULARES DESDE EL ENFOQUE DE PARKOUR**

**LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION: PROJECTIVE  
RESEARCH OF EXTRACURRICULAR WORKSHOPS FROM  
THE PARKOUR APPROACH.**

**Roberto Carlos Méndez Carcelen**  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador

**José Miguel Monar Calero**  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador

**Judith Inmaculada Francisco Pérez**  
Investigador Pontificia Universidad Católica del Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1.15714](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15714)

## **Aprendizaje en Educación Física: Investigación proyectiva de Talleres Extracurriculares desde el Enfoque de Parkour**

**Roberto Carlos Méndez Carcelen**

[rcmendezc@puce.edu.ec](mailto:rcmendezc@puce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0009-6864-2900>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

**José Miguel Monar Calero**

[josem.monar@educacion.gob.ec](mailto:josem.monar@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0005-3070-2948>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

**Judith Inmaculada Francisco Pérez**

[jifrancisco@puce.edu.ec](mailto:jifrancisco@puce.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-5602-5942>

Docente Posgrado de la Facultad de Educación.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

### **RESUMEN**

La presente investigación proyectiva tuvo como objetivo generar una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a los estudiantes de Educación General Básica Media de una escuela fiscomisional ubicada en la Provincia de Pichincha-Ecuador. El estudio se realizó durante el año escolar 2023-2024, con un diseño de campo, transversal y multi eventual. Se aplicó una encuesta a 81 estudiantes de 5to, 6to, y 7mo grado, un docente de educación física y cuatro autoridades de la institución. Mediante análisis descriptivo y estadística básica, el diagnóstico revela que los estudiantes participantes poseen capacidades físicas requeridas, aunque hay áreas que necesitan mejora, como la flexibilidad. Además, se determinó que las estrategias actuales de enseñanza son efectivas pero limitadas en recursos audiovisuales. La implementación de talleres extracurriculares de parkour es viable y podría mejorar tanto las capacidades físicas como el desarrollo personal y social de los estudiantes, potenciando su bienestar y rendimiento académico. La propuesta aporta con una planificación estructurada y material audiovisual para el entendimiento de las diferentes técnicas de parkour, una metodología importante para la formación de los estudiantes.

**Palabras clave:** parkour, talleres extracurriculares, educación física, capacidades físicas

## **Learning in Physical Education: Projective Research of Extracurricular Workshops from the Parkour Approach.**

### **ABSTRACT**

The objective of this projective research was to generate a proposal of extracurricular workshops of physical education from the parkour approach, directed to students of General Basic Education of a fiscal-comisional school located in the Province of Pichincha-Ecuador. The study was conducted during the 2023-2024 school year, with a field, cross-sectional and multi eventual design. A survey was applied to 81 students of 5th, 6th, and 7th grades, a physical education teacher and four authorities of the institution. Through descriptive analysis and basic statistics, the diagnosis reveals that the participating students possess the required physical capacities, although there are areas that need improvement, such as flexibility. In addition, it was determined that current teaching strategies are effective but limited in audiovisual resources. The implementation of extracurricular parkour workshops is feasible and could improve both the physical abilities and the personal and social development of the students, enhancing their well-being and academic performance. The proposal provides structured planning and audiovisual material for the understanding of the different parkour techniques, an important methodology for the training of students.

**Keywords:** parkour, extracurricular workshops, physical education, physical abilities

*Artículo recibido 09 diciembre 2024  
Aceptado para publicación: 13 enero 2025*



## INTRODUCCIÓN

Las actividades extracurriculares (AEC) son espacios llamativos para los estudiantes donde se respetan los estilos de aprendizaje y se incrementa la motivación por medio de actividades lúdicas. Los estudiantes no están en las AEC por obligación como es el caso de las clases regulares, sino que asisten a espacios porque les gusta, encontrando aspectos favorables para el aprendizaje (Macay-López et al., 2022).

Tradicionalmente, la educación física ha sido un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes, fomentando el desarrollo físico, social y emocional. Sin embargo, los enfoques pedagógicos tradicionales en esta área enfrentan el desafío de captar el interés de todos los alumnos, quienes frecuentemente perciben estas actividades como monótonas o poco relevantes para sus experiencias cotidianas. Este escenario exige la exploración de metodologías innovadoras que promuevan una participación motivadora, permitiendo a los estudiantes desarrollar competencias integrales.

En la institución educativa se determinó una limitada oferta de actividades físicas que permitan incluir proactivamente a los estudiantes, esto influye en el desarrollo integral de los mismos. Asimismo, prevalecen ciertas prácticas tradicionales que suelen centralizarse en actividades homogéneas que no consideran las diferentes habilidades, beneficios, hilos culturales o necesidades específicas de los estudiantes, lo que puede dar paso a la exclusión y desmotivación haciéndolos poco atractivos y limitando su impacto. De forma similar, el desconocimiento de las prácticas e intereses actuales por parte de los docentes fomenta una percepción negativa dentro y fuera del aula, debido a la falta de innovación en las prácticas pedagógicas y didácticas que se adapten a las necesidades del siglo XXI.

El parkour es una disciplina física y creativa con un potencial educativo único. Este deporte urbano, centrado en la superación eficiente de obstáculos mediante movimientos fluidos y adaptativos, no solo desarrolla habilidades motrices y cognitivas, sino que también fomenta valores como la resiliencia, el trabajo en equipo y la autoconfianza. A pesar de su creciente popularidad como actividad recreativa, su implementación en entornos educativos formales aún es limitada, representando un área prometedora de investigación y aplicación.

Algunos autores como, Maroto (2022), analizan las actividades extracurriculares y su influencia en la calidad de vida de los estudiantes en la Unidad Educativa Provincia de Pastaza-Ecuador, el estudio



identifica una oferta deficiente de acciones que relacionan el deporte, la recreación y el arte, lo cual no contribuye al desarrollo afectivo y social de los estudiantes. De igual forma, este estudio resalta la relevancia de actividades como el Parkour en el fomento de habilidades físicas, cognitivas y generales que robustecen el entorno educativo.

Por su parte, Bajaras (2019) analizó el deporte escolar curricular y extracurricular en México, destacando la necesidad de diferenciar ambas modalidades señalando cómo las actividades extracurriculares pueden complementar el deporte tradicional, proporcionando a los estudiantes alternativas innovadoras y motivadoras como el Parkour, que además fortalecen las conexiones con su entorno, el mundo natural y los valores. Finalmente, Santucci (2020) exploró los talleres extracurriculares en escuelas secundarias de Buenos Aires, aunque en este trabajo se considera la inserción de talleres extraescolares de manera general, no especifica si actividades como el parkour forman parte de estos talleres. Sin embargo, la inclusión de métodos no tradicionales en las escuelas fiscales puede estar en línea con los objetivos de la investigación dando origen a nuevas formas alternativas de aprendizaje y contribución de los estudiantes que afronten las estructuras educativas tradicionales.

Este artículo propone la integración del parkour como una actividad extracurricular en el campo de la educación física, particularmente en el nivel de Educación General Básica Media. A través de talleres diseñados para combinar aprendizaje experiencial y pragmático, se busca no solo enriquecer la oferta pedagógica de las instituciones educativas, sino también responder a la falta de estrategias innovadoras que promuevan un aprendizaje significativo y dinámico. De este modo, la implementación de esta innovación en la educación física puede ser una estrategia efectiva para fomentar el bienestar integral, fortalecer los valores comunitarios y enriquecer la experiencia educativa en general.

En la Escuela donde se originó el estudio, la implementación del Parkour surge como una alternativa innovadora para combatir la falta de diversidad en las actividades de educación física y motivar a los estudiantes. Esta propuesta es particularmente relevante en contextos adversos donde los estudiantes carecen de recursos recreativos y enfrentan entornos peligrosos. Al introducir este enfoque innovador, la educación física se hace más inclusiva, fomentando una actitud positiva hacia la actividad física y una formación integral que prepara a los estudiantes para los desafíos de la vida. Por tanto, la



implementación del Parkour en entornos escolares representa una herramienta poderosa para transformar la educación y contribuir al desarrollo de jóvenes más saludables, creativos y resilientes.

## **METODOLOGÍA**

**Tipo de estudio:** Se trató de una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo proyectivo, que es útil para plantear propuestas o soluciones requeridas en un escenario determinado. La investigación proyectiva se enfoca en plantear una solución al problema identificado sin llevar a cabo su implementación o validación práctica (Hurtado, 2012). Por lo tanto, no se generaron resultados o evidencias concluyentes que puedan ser generalizados o replicados en contextos similares, ni se proporciona una comprobación de la efectividad de la propuesta para abordar el problema (Francisco-Pérez y Dávila, 2023).

**Diseño de investigación.** Según la fuente se utilizó un diseño de campo que permitió recolectar datos directamente de las fuentes vivas (estudiantes y docentes), de acuerdo con la temporalidad, el diseño fue contemporáneo transeccional, enfocado en un evento actual para aplicar los instrumentos en una única oportunidad y según el número de eventos estudiados fue un diseño multivariable o multieventual (Hurtado, 2012).

**Recolección de datos.** Esta parte del estudio permite el levantamiento de la información necesaria para la investigación (Cisneros et al., 2022). Se utilizó una encuesta autoadministrada y como instrumento un cuestionario aplicado a estudiantes y padres de familia.

**Población y muestra.** La población y la muestra de este trabajo fueron los estudiantes de Educación General Básica Media de la Escuela participante, durante el año escolar 2023-2024. Se incluyeron específicamente 81 estudiantes de los grados 5.º, 6.º y 7.º, un docente de Educación Física, tres autoridades de la institución y el rector de esta.

**Análisis de datos.** Se utilizó estadística descriptiva básica la cual se fundamenta en un enfoque cuantitativo que facilitó la comprensión sobre la situación actual del aprendizaje de la educación física y las estrategias empleadas por los docentes. A partir de esta información, se diagnosticó la realidad del establecimiento educativo que sirvió de base para determinar la necesidad de la propuesta.



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con respecto a la primera variable, *Desarrollo de las capacidades físicas básicas, coordinativas y habilidades motrices específicas*, los resultados muestran que los estudiantes tienen un desarrollo positivo en fuerza (80,2%), resistencia (85,2%) y velocidad (82,7%). Sin embargo, la flexibilidad, esencial para la economía de movimientos según Merino y Fernández (2009), necesita mejoras, ya que un 24,7% de los estudiantes presentó deficiencias. Esto resalta la necesidad de entrenamientos supervisados, como señala Matute (2023), quien destaca los múltiples beneficios del entrenamiento de fuerza, incluyendo mejoras en la densidad ósea y coordinación. De igual manera la mayoría de los estudiantes tienen buen equilibrio (91,4%) y agilidad (85,2%), pero la precisión necesita ser fortalecida, con solo un 70,4% logrando niveles aceptables. Moyano (2013) explica que la agilidad implica respuestas rápidas y cambios de dirección, mientras que la precisión es crucial para realizar tareas con exactitud, como señala Bustamante (2023). Esto subraya la importancia de intervenciones para mejorar estas capacidades en actividades cotidianas. Con relación a las técnicas de aterrizaje, fueron adecuadas en un 82,7% de los estudiantes, lo que reduce el riesgo de lesiones según Hauschildt (2011). Sin embargo, los resultados en saltos y caídas son preocupantes, con solo un 39,5% mostrando control adecuado. Las caídas son parte del desarrollo infantil, pero Díaz (1999) señala que los saltos deben ser seguros para evitar impactos articulares. Asimismo, los desplazamientos y escaladas necesitan refuerzo, con un 65,4% alcanzando buenos resultados. Los hallazgos de esta primera variable evidencian fortalezas en capacidades básicas y coordinativas, pero también áreas críticas como la flexibilidad y habilidades específicas como saltos y caídas. Esto indica la necesidad de estrategias pedagógicas y recursos adecuados, destacando el papel de la educación física innovadora para abordar estas deficiencias y promover el desarrollo integral de los estudiantes.

Para la variable *Estrategias didácticas que emplea el docente en la asignatura de educación física*, se encontraron los siguientes resultados:

En relación con los métodos de enseñanza, el 95% de los estudiantes afirmó que el docente utiliza explicaciones y demostraciones directas para enseñar técnicas y habilidades, mientras que el 5% indicó que lo hace casi siempre. Este método es efectivo para proporcionar instrucciones claras y estructuradas, como señala Martí (2024), al facilitar el aprendizaje guiado con retroalimentación inmediata. El 90%



mencionó que el aprendizaje entre pares se aplica siempre, mejorando el aprendizaje académico y desarrollando habilidades sociales, como destaca Moyano (2013). Los métodos de exploración y descubrimiento autónomo son utilizados siempre por el 80% de los docentes, mientras que el 14% lo aplica casi siempre. Esto fomenta la motivación intrínseca y el aprendizaje activo, en línea con lo señalado por UNIR (2020).

Con respecto a los recursos didácticos, el 88% de los estudiantes señaló que se utilizan materiales y equipos específicos para actividades deportivas, lo que fortalece la enseñanza práctica. Sin embargo, el uso de medios audiovisuales es limitado; el 90% de los encuestados indicó que nunca se emplean, lo cual contrasta con su utilidad para mejorar la comprensión, como sugiere Yépez (2022). Además, el 65% afirmó que el docente siempre emplea tecnología educativa como aplicaciones y software, lo que aporta dinamismo al proceso de enseñanza, según Zendesk (2022).

En relación con la organización y gestión del aula el 74% de los estudiantes reportó que el docente siempre maneja adecuadamente la distribución y gestión del tiempo, optimizando el aprendizaje. Esto está relacionado con competencias como "aprender a aprender," según Doqua (2020). El 90% afirmó que siempre se organiza el espacio físico para actividades pertinentes, creando entornos que promueven el aprendizaje colaborativo (Aulaplaneta, 2017). El 89% indicó que siempre se aplican estrategias para mantener el orden y la participación activa, lo que es crucial en aulas numerosas.

En general, los métodos y la organización son adecuados y efectivos, pero existe una notable área de mejora en el uso de recursos audiovisuales. La implementación de herramientas multimedia podría complementar las estrategias existentes, optimizando el interés y la retención del aprendizaje en los estudiantes.

Finalmente, para la tercera variable, denominada Componentes de la *propuesta didáctica desde el enfoque de Parkour*, evaluada en las dimensiones de planificación, ejecución y evaluación, se identificaron los siguientes resultados:

Planificación: El 100% de las autoridades encuestadas consideró importante implementar talleres extracurriculares de Parkour, destacando su potencial para desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas, como señala Mejía (2023). En cuanto a los objetivos, el 50% enfatizó la relación entre movimiento y creatividad, mientras que el 25% priorizó la adquisición de habilidades motrices y el



fomento de la confianza y autoeficacia (Vargas, 2024). Los contenidos propuestos incluyen introducción, justificación, objetivos, actividades metodológicas y evaluación, considerados adecuados por el 100% de los encuestados. Asimismo, se identificaron recursos esenciales como espacio, equipamiento y herramientas tecnológicas, que facilitan una planificación efectiva.

**Ejecución:** El enfoque lúdico y vivencial fue seleccionado por el 75% de los participantes, ya que promueve el movimiento libre y la superación de obstáculos en el entorno. El 25% enfatizó la creatividad para resolver problemas, lo cual fomenta tanto el desarrollo personal como técnico. La participación estudiantil en esta propuesta es considerada muy importante por el 100% de las autoridades, ya que empodera a los estudiantes, haciéndolos sentir valorados y enriqueciendo su experiencia de aprendizaje.

**Evaluación:** La adaptabilidad curricular y metodológica fue calificada como muy importante por el 100% de los encuestados, garantizando que el programa sea inclusivo y evolutivo. Las rúbricas fueron identificadas como instrumentos clave para evaluar el aprendizaje, promoviendo un proceso más profundo y significativo. Además, las encuestas de satisfacción fueron valoradas como esenciales para recoger retroalimentación y mejorar futuras iniciativas, creando un ambiente de confianza y colaboración.

En síntesis, la propuesta didáctica basada en el Parkour debe tener un diseño robusto que priorice la creatividad, el aprendizaje integral y la adaptabilidad. Su implementación requiere un enfoque continuo en la evaluación y ajustes basados en la retroalimentación para maximizar su impacto educativo.

En función de los resultados obtenidos en la fase de campo, se diseñó la propuesta Innovadora de Talleres Extracurriculares de Parkour en estudiante de E.F subnivel Básica Media.

### **Objetivos de la Propuesta**

**General:** Desarrollar el arte del desplazamiento físico en los estudiantes, utilizando como herramienta su cuerpo, mediante el desarrollo de prácticas gimnásticas organizadas en talleres extracurriculares.

#### **Objetivos Específicos**

- a) Practicar actividades de entrenamiento que mejoren las capacidades físicas y coordinativas de los estudiantes.
- b) Experimentar movimientos corporales que favorezcan el control de las emociones, de la energía y la salud mental en los estudiantes.



c) Fortalecer la autodisciplina y la toma de decisiones desde la práctica deportiva.

**Metodología:** La propuesta está planificada para ser ejecutada en 5 semanas con talleres de 45 minutos de duración. En todo el proceso se utilizará el movimiento y la práctica deportiva como una herramienta para desplazarse por el entorno urbano o natural, lo cual estimulada la forma de resolver de forma integral obstáculos físicos y mentales que se presente en la vida cotidiana. También se incluye la progresión de actividades que desarrollen habilidades básicas como saltos, giros, trepar y desplazamientos, que fomenten la creatividad y la autonomía, asegurando que las sesiones sean seguras y supervisadas por instructores capacitados. Además, se cuenta con la seguridad de la propuesta mediante la evaluación del espacio, uso de equipamiento adecuado, instructores capacitados, normas de seguridad, progresión gradual, calentamiento y estiramiento, y fomento de la autoconciencia.

La propuesta dispone de varios enlaces de YouTube con estrategias metodológicas destinadas a facilitar la enseñanza del docente y el aprendizaje de los estudiantes.

#### Desarrollo de la Propuesta

 <b>NOMBRE DE LA ESCUELA</b>				
<b>DATOS INFORMATIVOS</b>				
<b>DOCENTE</b>		<b>FECHA</b>		
<b>GRADO</b>	<b>PARALELO</b>	<b>ÁREA/ASIGNATURA</b>		Educación Física
<b>AÑO LECTIVO</b>	<b>TIEMPO</b>		<b>5 SEMANAS</b>	
<b>PLANIFICACIÓN</b>				
<b>OBJETIVOS DEL ÁREA POR SUBNIVEL</b>		<b>INDICADORES PARA LA EVALUACION DEL CRITERIO</b>		
O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices,		I.EF.3.3.1. Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales y grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas Y acrobacias, percibiendo el		

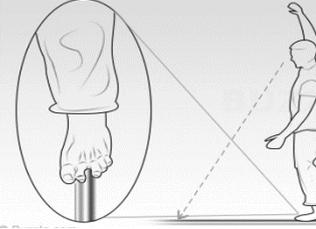
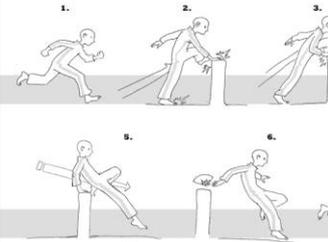
capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.	tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a te su participación en las mismas.
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	CE.EF.3.3 Construye individual y colectivamente secuencias gimnásticas, identificando sus experiencias previas, realizando el acondicionamiento corporal necesario, ejecutando diferentes variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el uso del tiempo y el espacio, las capacidades motoras a mejorar; y realizando los acuerdos de seguridad, confianza y trabajo en equipo necesarios.

<b>DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO</b>	<b>ACTIVIDADES DEL PROCESO METODOLÓGICO</b>			
	<b>FASES DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDADES SECUENCIALES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
SEMANA 1/5: Introducción al Parkour: Historia, aprender movimientos básicos (Equilibrio estático y dinámico en tubo, Pasavallas, Speed Vault, Lazy Vault, Monky Vault).				Video didáctico: <a href="https://youtu.be/7128hZ4HB18?si=jQYDAt1aHbWKPU2L">https://youtu.be/7128hZ4HB18?si=jQYDAt1aHbWKPU2L</a>
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y	<b>1. Experiencia</b>	1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo. 2) Explicación de los objetivos de la clase.	Parlante con conexión Proyector Laptop	<b>Técnica:</b> Observación directa.

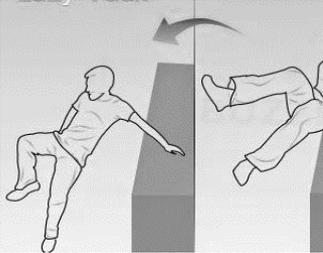
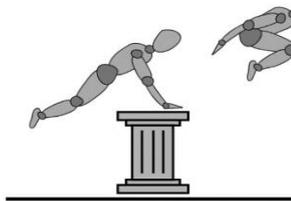


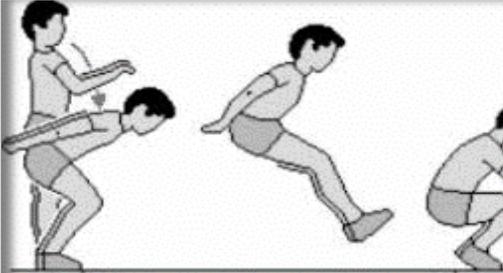
<p>sus variantes)</p> <p>utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarla, entre otros.</p> <p>EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.</p> <p>(MINEDUC,2021)</p>		3) Conocimientos previos, Conteste ¿Conoce que es el parkour?	Bluetooth Platos deportivos Conos deportivos	<p><b>Instrumento:</b></p> <p>Rúbrica de observación</p>
	<b>2. Reflexión</b>	1) Recopilar ideas de los estudiantes para crear una posible definición del Parkour.	deportivos Conos deportivos Colchonetas	
	<b>3. Conceptualización</b>	2) Análisis del documental sobre el Parkour: <a href="https://youtu.be/bkltVUVKeme?si=AskukSL7LZUBNjK">https://youtu.be/bkltVUVKeme?si=AskukSL7LZUBNjK</a> 3) Reconfiguración del Parkour y su clasificación (Parkour y freerunning), tomando en cuenta la definición anterior hecha por los estudiantes con los aportes obtenidos del documental. 4) Definición del Parkour	Caballetes Trampolín Silbato Cronometro	

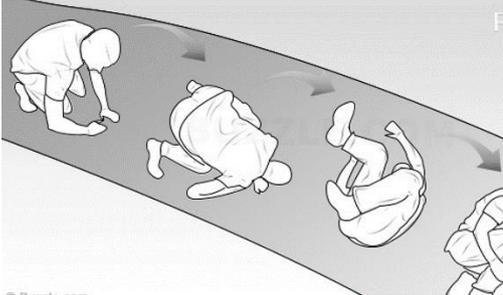
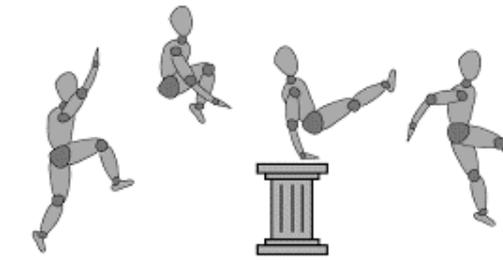
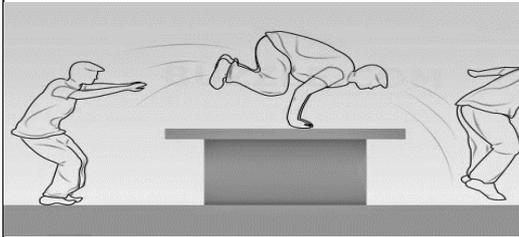
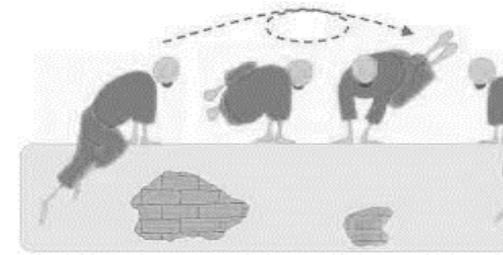


		<p>5) Explicación y demostración de las técnicas básicas (Equilibrio estático y dinámico, pasavallas, Speed Vault Lazy Vault, Monkey Vault).</p> <p>6) Equilibrio estático y dinámico en tubo</p>  <p>7) Pasa vallas</p>  <p>8) Speed Vault</p> 		
--	--	--	--	--



		<p>9) Lazy Vault</p>  <p>10) Monky Vault</p> 		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<p>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</p> <p>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</p> <p>3) Saltar sobre diferentes obstáculos.</p> <p>4) Estiramiento de los planos musculares.</p> <p>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</p>		

SEMANA 2/5: Aprendizaje de los movimientos intermedios de Parkour (Salto de precisión, Roll, Dash Vault , Kong Vault,Reverso Vault).		Video didáctico: <a href="https://youtu.be/5ACINVXJ11U?si=yR1om8ZgCz7kM3LU">https://youtu.be/5ACINVXJ11U?si=yR1om8ZgCz7kM3LU</a>		
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos	<b>1. Experiencia</b>	1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo. 2) Explicación de los objetivos de la clase. 3) Conocimientos previos, Conteste ¿Recordatorio que es el parkour y su importancia en la vida cotidiana?	- Parlante con conexión Bluetooth - Infocus - Laptop - Platos deportivos	<b>Técnica:</b> Observación directa. <b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación
	<b>2. Reflexión</b>	1) Plática grupal para determinar qué tipos de movimientos se han visto. 2) ¿Cuáles son características tienen los movimientos intermedios de parkour?	- Conos deportivos - Conos deportivos - Colchonetas	
	<b>3. Conceptualización</b>	1) Explicación y demostración de los movimientos intermedios de Parkour (Salto de precisión, Roll, Dash Vault, Kong Vault, Reverso Vault). • Salto de precisión 	- Caballetes - Trampolín - Silbato - Cronómetro	

<p>mientos para enlazarlas, entre otros.</p> <p>EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Roll</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dash Vault</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kong Vault</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reverso Vault</b></li> </ul> 		
---	--	--	--	--

<p>intervien en en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identifica r cuáles requieren mejorar e para optimizar las posibilidades de realizarla s. (MINED UC,2021 )</p>	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<p>1) Ejecución de los movimientos aprendidos. 2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida. 3) Saltar y girar sobre diferentes obstáculos. 4) estiramiento de los planos musculares. 5) retroalimentación de la clase (Feedback).</p>		
--	-----------------------------	--	--	--



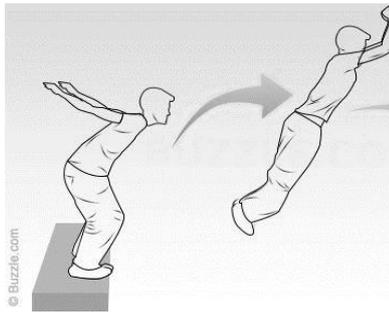
SEMANA 3/5: Aprendizaje de los movimientos avanzados de Parkour (Doble Kong Vault, Cat leap, Grimpeo, Plancha o Subida de Muro, Salto de Longitud).			Video didáctico: <a href="https://youtu.be/36JGVzidFCE?si=4EUCmf6DlmIxTIUV">https://youtu.be/36JGVzidFCE?si=4EUCmf6DlmIxTIUV</a>	
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	<b>1. Experiencia</b>	1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo. 2) Explicación de los objetivos de la clase. 3) Conocimientos previos, Análisis de los movimientos aprendidos previamente.	- Parlante con conexión Bluetooth - Infocus - Laptop - Platos deportivos	<b>Técnica:</b> Observación directa. <b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación
	<b>2. Reflexión</b>	1) Plática grupal para determinar qué tipos de movimientos se han visto. 2) ¿Cuáles son características tienen los movimientos avanzados de parkour?	- Conos deportivos - Conos deportivos - Colchonetas - Caballetes	
	<b>3. Conceptualización</b>	1) Explicación y demostración de los movimientos avanzados de Parkour (Double Kong, Cat leap, Grimpeo/Wall Climb, Plancha o Subida de Muro, Salto de Longitud).  • Double Kong	- Trampolín - Silbato - Cronometro	



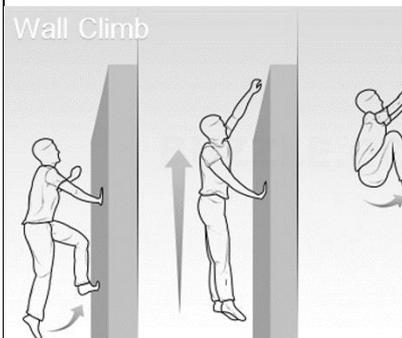
EF.3.2.5.  
Reconocer  
cuáles son  
las  
capacidades  
motoras  
(coordinativas y  
condicionales):  
flexibilidad,  
velocidad,  
resistencia  
y fuerza)  
que  
intervienen  
en la  
ejecución  
de  
diferentes  
prácticas



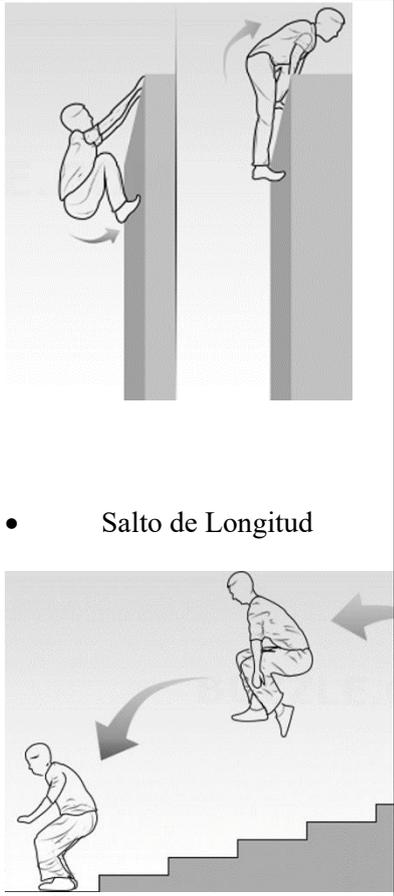
- Cat leap



- Grimpeo/Wall Climb

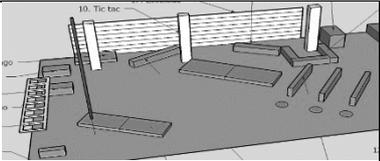


- Plancha o Subida de Muro

<p>gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidad es de realizarlas. (MINEDU C,2021)</p>		 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de Longitud</li> </ul>		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</li> <li>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</li> <li>3) Saltar y sobre diferentes obstáculos.</li> <li>4) Estiramiento de los planos musculares.</li> <li>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</li> </ol>		

SEMANA 4/5: Circuito de ejercicios de parkour/Aplicar los movimientos aprendidos en las anteriores semanas en un entorno controlado.			Video didáctico: <a href="https://youtu.be/EKrt6e1Yk9s?si=0wviHcizkme1BSLD">https://youtu.be/EKrt6e1Yk9s?si=0wviHcizkme1BSLD</a>	
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	<b>1. Experiencia</b>	1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo. 2) Explicación de los objetivos de la clase.	Parlante con conexión Bluetooth Proyector Laptop Platos deportivos Conos deportivos Conos deportivos Colchonetas Caballetes Trampolín Silbato Cronometro	<b>Técnica:</b> Observación directa. <b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación
	<b>2. Reflexión</b>	1) Conocimientos previos, Conteste ¿Qué movimientos aprendieron en las semanas anteriores? ¿Como puedo aplicarlos en un circuito practico?		
	<b>3. Conceptualización</b>	1) Explicación y demostración de los movimientos básicos, intermedios y avanzados para que los puedan realizar en un circuito practico de forma controlada.		
EF.3.2.5. Reconocer		<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito práctico de Parkour</li> </ul>		



<p>cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las</p>	<p><b>4. Aplicación</b></p>	 <p>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</p> <p>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</p> <p>3) Saltar, girar y trepar sobre diferentes obstáculos.</p> <p>4) Estiramiento de los planos musculares.</p> <p>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</p>		
--	-----------------------------	--	--	--

posibilidad es de realizarlas. (MINEDU C,2021)				
--	--	--	--	--

SEMANA 5/5: Retroalimentación y evaluación de la propuesta				
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	<b>1. Experiencia</b>	1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo.	Parlante con conexión Bluetooth Proyector Laptop Platos deportivos Conos deportivos Conos deportivos Colchonetas	<b>Técnica:</b> Observación directa. <b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación
EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las		<b>2. Reflexión</b>	1) ¿Te gustaría seguir aprendiendo en	



<p>capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas. (MINEDUC,2021)</p>		<p>el taller extracurricular de parkour?</p>	<p>Cronometraje o Ficha de Observación</p>	
	<p><b>3. Conceptualización</b></p>	<p>1) Explicar y demostrar todas las técnicas aprendidas durante el parcial. 2) Ubicar los materiales en un espacio abierto donde se puedan practicar los movimientos previamente enseñados.</p>		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<p>1. Evaluar el progreso de los estudiantes según la ficha de observación adjunta: Rubrica de observación <a href="https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cB4pVLkM3pCWM2_fXtSrZ3SDXylmQma87i5W0eh_cOs/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cB4pVLkM3pCWM2_fXtSrZ3SDXylmQma87i5W0eh_cOs/edit?usp=sharing</a></p>		



		Encuesta de Satisfacción <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd3b7vRZuYrW17YmF7jonMvhV92uFzSGuf4Vir-vprAaOJ4Q/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd3b7vRZuYrW17YmF7jonMvhV92uFzSGuf4Vir-vprAaOJ4Q/viewform?usp=sf_link</a>		
--	--	---	--	--

**ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS:**

<b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES SECUENCIALES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>ELABORADO:</b> MSc. Roberto Méndez		<b>REVISADO:</b>	<b>APROBADO:</b>	
<b>FIRMA:</b>		<b>FIRMA:</b>	<b>FIRMA:</b>	
<b>FECHA:</b>		<b>FECHA:</b>	<b>FECHA:</b>	



## **CONCLUSIONES**

### **Diagnóstico de Capacidades Físicas y Coordinativas**

El análisis realizado evidenció que la mayoría de los estudiantes de Educación General Básica Media de la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja" cuenta con un nivel satisfactorio en sus capacidades físicas fundamentales, tales como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. No obstante, se identificaron ciertas áreas que requieren mayor atención, particularmente en lo que respecta a la flexibilidad y la precisión, donde un grupo considerable de estudiantes no alcanza los estándares deseados. Esto subraya la importancia de desarrollar estrategias pedagógicas específicas que contribuyan a fortalecer estas capacidades y a lograr un equilibrio integral en el desarrollo motriz del alumnado.

### **Estrategias Didácticas Actuales**

Los métodos pedagógicos empleados por los docentes, centrados en la exploración autónoma y el uso de herramientas tecnológicas, han demostrado ser efectivos para fomentar el desarrollo de las habilidades motrices y coordinativas en los estudiantes. Este enfoque ha permitido una participación activa y un aprendizaje significativo. Sin embargo, se ha detectado una limitación en el uso de recursos audiovisuales y tecnológicos complementarios, lo que podría estar afectando el máximo aprovechamiento de las clases de educación física. Ampliar el uso de estas herramientas podría mejorar la motivación, el desempeño y el interés de los estudiantes, ofreciendo un entorno de aprendizaje más atractivo y dinámico.

### **Propuesta de Talleres Extracurriculares de Parkour**

La implementación de talleres extracurriculares de parkour surge como una opción pertinente, evidenciada por el interés y apoyo de los estudiantes y las autoridades escolares. Este enfoque lúdico y vivencial no solo contribuiría a mejorar las capacidades físicas y coordinativas, sino que también fomentaría habilidades como la creatividad, la resiliencia y la adaptabilidad. Asimismo, estos talleres permitirían abordar de manera innovadora las áreas de oportunidad detectadas en el diagnóstico inicial, brindando una experiencia educativa que favorezca tanto el desarrollo físico como el personal y social de los estudiantes. A largo plazo, estas actividades podrían convertirse en un pilar importante para promover el bienestar integral y un mejor rendimiento académico.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aulaplaneta. (2017). Cinco maneras diferentes de organizar el espacio del aula [Infografía] | Aulaplaneta.

[https://www.aulaplaneta.com/2017/05/19/recursos-tic/cinco-maneras-diferentes-de-organizar-](https://www.aulaplaneta.com/2017/05/19/recursos-tic/cinco-maneras-diferentes-de-organizar-el-espacio-del-aula-infografia)

[el-espacio-del-aula-infografia](https://www.aulaplaneta.com/2017/05/19/recursos-tic/cinco-maneras-diferentes-de-organizar-el-espacio-del-aula-infografia)

Barajas Pineda, L. T. (2019). Deporte escolar curricular y extracurricular en México. Análisis y prospectiva

[[Http://purl.org/dc/dcmitype/Text](http://purl.org/dc/dcmitype/Text), Universidad de Extremadura]. En Deporte escolar curricular y

extracurricular en México. Análisis y prospectiva.

Bustamante. (2023, julio 31). DEPORTES DE PRECISIÓN. DEPORTES DE PRECISIÓN.

<https://capitel.humanitas.edu.mx/deportes-de-precision/>

Cisneros Caicedo, A. J., Guevara García, A. F., Urdánigo Cedeño, J. J., & Garcés Bravo, J. E. (2022)

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 58.

Doqua. (2020, octubre 1). Consejos para gestionar el tiempo en el aula. Doqua.

<https://www.doquaformacion.com/2020/10/01/consejos-para-gestionar-el-tiempo-en-el-aula/>

Hurtado, J. (2012). El proyecto de investigación. Comprensión holística de la investigación y la metodología. Quirón Ediciones.

Matute, J. P. R. (2023). Efectos del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes: Una revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3705>

Maroto Balseca, S. E. (2022). Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de Pastaza [Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/8686>

Merino Marbán, R., & Fernández Rodríguez, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias*



del Deporte, 5(16), 52-70.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2021). *Ministerio de Educación*. Recuperado el 16 de 09 de 2024, de <https://educacion.gob.ec/curriculo-priorizado/>

Moyano, M. (2013). Conceptuando la Velocidad y Agilidad. Importancia en los Deportes de Situación. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). <https://g-se.com/conceptuando-la-velocidad-y-agilidad-importancia-en-los-deportes-de-situacion-bp-557cfb26ce1439>

Ríos. (Abril de 2008). *scielo*. Recuperado el 11 de 09 de 2024, de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-358X2008000100008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2008000100008)

UNIR. (2020). Aprendizaje por descubrimiento: ¿qué es y cómo aplicarlo? UNIR. <https://www.unir.net/educacion/revista/aprendizaje-por-descubrimiento/>

Vargas, A. (2024, junio 13). Movimiento y Creatividad: Claves del Aprendizaje | Instituto Metropolitano de Diseño | La Metro. La Metro. <https://lametro.edu.ec/movimiento-y-creatividad-claves-del-aprendizaje/>

Yépez. (2022, julio 7). La importancia de los medios audiovisuales en la educación. Innovación pedagógica.

<https://ucontinental.edu.pe/innovacionpedagogica/importancia-de-los-medios-audiovisuales-en-la-educacion/notas-destacadas/>

Zendesk. (2022, diciembre 14). Software para educadores: ¿cuáles son los más utilizados? Zendesk. <https://www.zendesk.com.mx/blog/software-para-educadores/>

